

# Insalata con salmone e pompelmo

☆☆☆ facile

15'

5'

€€€

## Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di filetto di salmone
- 1 pompelmo rosa
- 1 pompelmo giallo
- 30 g di pistacchi sgucciati
- 200 g di insalata riccia
- qualche bacca di pepe rosa
- olio extravergine di oliva
- sale

355 cal/porzione

**1 Sbucciate i pompelmi.** Eliminate le calotte alle estremità dei pompelmi e, tenendoli in posizione verticale, tagliate la buccia in profondità, fino ad arrivare alla polpa viva. Infilate la lama del coltellino fra la polpa e la pellicina di ciascuno spicchio e, spingendo verso l'alto, staccatelo dalla membrana. Fate l'operazione sopra una ciotola, in modo da raccogliere tutto il succo emesso.

**2 Preparate il salmone.** Verificate che non ci siano lische,

passando il polpastrello delle dita sulla polpa del salmone e, in caso contrario, eliminatele con una pinzetta. Passate orizzontalmente la lama di un coltellino tra la polpa e la pelle, tagliate quest'ultima e tagliate la polpa a dadi di 2 cm.

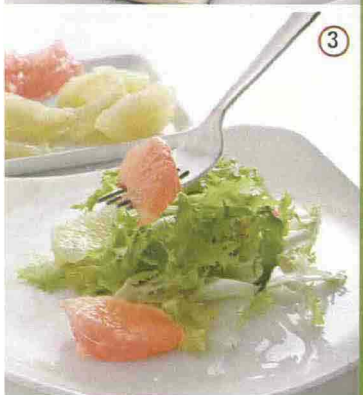
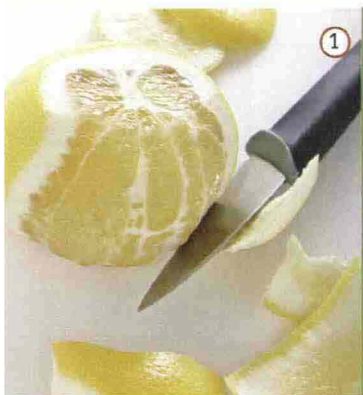
**3 Lavate l'insalata.** Pulite l'insalata lavatela, asciugatela, spezzettatela e disponetela nei piatti. Tritate grossolanamente i pistacchi e teneteli da parte. Disponete gli spicchi di pompelmo sull'insalata.

**4 Cuocete il salmone.** Scaldate una griglia oppure una padella antiaderente, ungetela di olio e cuocete i dadi di salmone per 2-3 minuti, girandoli delicatamente. Regolate di sale e disponeteli nei piatti. Cospargete il tutto con i pistacchi e il pepe rosa sbriciolato e condite con il succo di pompelmo tenuto da parte emulsionato con un pizzico di sale e 4 cucchiaini di olio.

## SAPERNE DI PIÙ

### L'insalata riccia

È una varietà di indivia con foglie irregolari dai margini frastagliati, piuttosto consistenti e di sapore tendente all'amaro. Per pulire il cespo, tagliate via la radice, poi sfogliatelo, eliminate le foglie più esterne sciupate, spezzettate le altre con le mani e immergetele in acqua molto fredda per mantenerle croccanti. Asciugatele in una centrifuga per insalate e mettetele nei piatti.



## Con pollo, spinaci e cicorino

Pulite 1 **carota**, 1 **costa di sedano**, 1 **cipolla** e tagliate tutto a pezzi. Eliminate le parti grasse ed eventuali cartilagini di 1 **petto di pollo** di 250 g circa. Mettete le verdure in una casseruola con 1 **foglia di alloro**, 2 **chiodi garofano** e 2-3

**grani di pepe**, coprite il tutto con acqua, portate a ebollizione, salate, unite il petto del pollo, 1 cucchiaino di **succo di limone** e cuocete per circa 20-25 minuti. Scolate

il pollo, sgocciolatelo bene, tenendo da parte 1-2 cucchiaini di brodo, e lasciatelo raffreddare coperto di carta da forno e con un peso sopra. Lavate 200 g fra **spinaci** novelli e **cicorino** e asciugateli. Eliminate le calotte e sbucciate al vivo 2 **pompelmi rosa** (punto 1 della ricetta). Emulsionate 4 cucchiaini di **olio** con 1 cucchiaino di **succo di limone**, il **brodo** di cottura del pollo tenuto da parte e **sale**. Sistemate in una ciotola gli spinaci e il cicorino, unite i pompelmi e il pollo a listarelle. Condite con la salsina e servite.

la  
variante

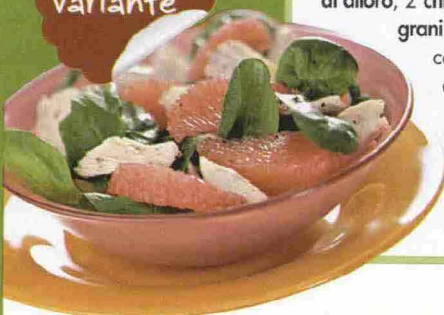


Foto: Unifabile, salmone e pepino Schönhuber

*un secondo ricco di sapore, ma leggero e digeribile. Ideale anche per il pranzo in ufficio*



### L'ATTEZZO SU MISURA

**La griglia con la borsa**  
Ideale per cuocere il salmone, è in alluminio antiaderente, Teflon® Classic ha fondo rettificato antiscivolo, il manico soft touch pieghevole e la piastrina di sicurezza blocca manico. La confezione contiene una simpatica shopping bag, pieghevole. (Wellness Line, Illa, da 25,90 €).



### DUE IDEE SPECIALI



Se amate i gusti affumicati, il salmone è già tagliato a cubetti, pronto da unire all'insalata. Cubetti di salmone affumicato, **Riunione**, 2x35 g, a 3,90 €



Qualche goccia di salsa tabasco verde dà una sferzata di sapore in più all'insalata. Tabasco®, Jalapeños McIlhenny, distr. da Eurofood, 60 ml, a 3,18 €