



Salmone in crosta di sesamo all'arancia

Il salmone in crosta di sesamo aromatizzato all'arancia è la scelta giusta per un secondo leggero, sano ed equilibrato.

Questo slideshow richiede JavaScript.

Questo pesce dal sapore molto delicato e di facile preparazione è un piatto perfetto per tutti coloro che vogliono nutrirsi in modo equilibrato senza rinunciare al sapore. La ricetta di oggi è veramente semplice e si prepara in poco tempo con l'aggiunta dell'elemento croccante che tanto amiamo. Il salmone, grazie al suo sapore caratteristico, si abbina molto bene al gusto dolce dell'arancia creando un mix perfetto. Serviteli con il vostro contorno preferito, farete contenti tutti.

Difficoltà : Facile **Tempo di preparazione** : 20' **Tempo di cottura** : 15'

Ingredienti per 4 persone

- Filetti di salmone 600 g
- Arance 2
- Buccia grattugiata di mezza arancia

- Semi di sesamo e papavero 150 g
- Sale q. b
- Pepe q. b

Per la salsa

- Yogurt greco 200 g
- Erba cipollina tritata 2 cucchiari
- Aneto tritato o finocchietto 1 cucchiario
- Senape di Digione 1 cucchiario
- Olio evo 20 g
- Sale q. b

Preparazione

Questo slideshow richiede JavaScript.

Lavare per bene i tranci di salmone in acqua fredda. Togliere la pelle con un coltello ben affilato e successivamente le spine dal dorso. Verificare la presenza di spine passando il dito in modo molto leggero sul trancio e in caso estrarle con l'aiuto di una pinzetta. Marinare i tranci di salmone in una emulsione di olio, succo di arance insieme alla scorza grattugiata per circa 30 minuti. In un recipiente mescolare semi di sesamo e di papavero con cui panare i tranci di salmone tagliati in piccole porzioni. Intanto preparare la salsa. In una ciotola unire lo yogurt con tutti gli altri ingredienti e mescolare, regolare di sale. Togliere i tranci di salmone dalla marinata e adagiarli su un vassoio, salare e pepare. Rovesciare i semi su un piatto e rotolarvi i pezzi di salmone ricoprendoli bene quindi adagiarli su una leccarda coperta di carta da forno. Portare il forno in modalità statica a 160°C, a temperatura raggiunta infornare e abbassare a 140° C, fare cuocere per 13-14 minuti se il salmone deve risultare come scottato, prolungare di due minuti se lo si preferisce più cotto. Con la cottura a bassa temperatura, se non si eccede con i tempi, il pesce resterà morbido, umido e non stopposo. Servirlo insieme alla salsa e decorare i piatti con fette d'arancia e foglioline di aneto.

Consigli



Per il nostro salmone all'arancia la camaleontica [Lina Esposito di Vino e Cioccolato di Napoli](#) ci consiglia un Alto Adige Riesling DOC "Berg" di Ignaz Niedrist. Un vino prodotto con uve Riesling al 100% in vigneti posti a 600 metri sul livello del mare ai piedi delle Dolomiti. Un vino molto piacevole, che fermenta in acciaio per circa tre settimane a 19-20° C e che affina sempre in acciaio per mantenere integre le caratteristiche organolettiche. Indicato per chi ama tutta la mineralità del Riesling, questo vino dal colore giallo paglierino lucente, al naso risulta intenso con sentori di agrumi, pesca gialla, geranio, mughetto e pino mugo, su classico sfondo minerale. Al palato è salino, grintoso e teso, con lungo finale appagante. Temperatura di servizio consigliata 10/12°C.