

ANTIPASTI

Insalata di spinaci

Difficoltà 

Tempo richiesto  15 min

Ingredienti (per 2 persone)

Salmone fresco
400 gr

Limone
1/2

Polpa di arancia
1 intera

Spinaci freschi
200 gr

Succo di arancia
1/2

Sale e pepe
q.b.

Pecorino DOP
100 gr

Olio Extravergine d'oliva
q.b.

Descrizione

Quando gli spinaci sono freschi e in foglie ancora molto giovani, piccole e morbide, si possono consumare crudi in insalata, il loro sapore è delizioso e sarà una sorpresa per il vostro palato. La ricetta dell'insalata di spinaci che vi proponiamo oggi, prevede l'utilizzo di salmone fresco saltato in padella arricchito da scaglie di Pecorino Romano DOP Cademartori che metteranno in risalto il sapore particolare e delicato degli spinaci crudi. Il segreto di questa ricetta è non solo la cottura del salmone che dovrà essere veramente veloce affinché la sua carne rimanga morbida e succosa, ma anche il profumo agrumato del condimento che esalterà il sapore del piatto. Per preparare l'insalata di spinaci, mettete a scaldare un filo di olio extravergine d'oliva in una padella antiaderente e scottate il trancio di salmone sui lati più stretti per 1 minuto per lato. Trasferite il salmone in un piatto e mettete da parte. Pulite e lavate gli spinaci. Asciugateli perfettamente e adagiateli in una ciotola. Spremete il succo del limone e dell'arancia e filtratelo per privarlo di eventuali semi. In una ciotola, versate il succo degli agrumi aggiungendo un cucchiaino di olio extravergine di oliva, un pizzico di sale e di pepe e mescolate bene per emulsionare il tutto. Con il condimento appena preparato insaporite gli spinaci. Sbucciate adesso l'arancia e pelate gli spicchi a vivo. Aggiungete la polpa di arancia agli spinaci. Tagliate il salmone ormai raffreddato a cubetti e aggiungetelo all'insalata di spinaci.

Riducete il Pecorino Romano DOP Cademartori a scagliette e unitelo al resto della preparazione. Mescolate bene tutti gli ingredienti e servite l'insalata di spinaci con salmone fresco e pecorino. Per preparare l'insalata di spinaci, mettete a scaldare un filo di olio extravergine d'oliva in una padella antiaderente e scottate il trancio di salmone sui lati più stretti per 1 minuto per lato. Trasferite il salmone in un piatto e mettete da parte. Pulite e lavate gli spinaci. Asciugateli perfettamente e adagiateli in una ciotola. Spremete il succo del limone e dell'arancia e filtratelo per privarlo di eventuali semi. In una ciotola, versate il succo degli agrumi aggiungendo un cucchiaino di olio extravergine di oliva, un pizzico di sale e di pepe e mescolate bene per emulsionare il tutto. Con il condimento appena preparato insaporite gli spinaci. Sbucciate adesso l'arancia e pelate gli spicchi a vivo. Aggiungete la polpa di arancia agli spinaci. Tagliate il salmone ormai raffreddato a cubetti e aggiungetelo all'insalata di spinaci. Riducete il Pecorino Romano DOP Cademartori a scagliette e unitelo al resto della preparazione. Mescolate bene tutti gli ingredienti e servite l'insalata di spinaci con salmone fresco e pecorino.