



Salmone al sesamo con verdure al vapore

Questo salmone al forno ha un piacevole gusto all'orientale.

Ingredienti

800 g circa di filetti di salmone
3 cucchiaini di salsa orientale di peperoncino dolce
(Sweet chili sauce)
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
Semi di sesamo

Le verdure

5 carote
200 g di fagiolini
1 broccolo

Componenti



Compiti

- Adatto ai bambini
- Non adatto ai bambini
- Da fare con un adulto

Preparazione

- Asciugate il salmone con della carta da cucina.
- Tagliate il filetto di salmone in tanti pezzi quanti sono gli ospiti
- Metteteli in una teglia da forno, poggiandoli sul lato con la pelle (si può usare anche il filetto intero se si preferisce).
Misurate la salsa di soia e la salsa al peperoncino dolce.
- Unitele in una ciotolina.
Mescolate la salsa e versatela con un cucchiaino sopra il salmone.
Spolverate il pesce con i semi di sesamo.
- Infornate il salmone e cuocetelo a 175 gradi per circa mezz'ora, a seconda dello spessore del filetto.
- Mentre il pesce cuoce, preparate le verdure.
- Pelate le carote con un pelapatate.
- Tagliate le carote alla julienne.
- Tagliuzzate i fagiolini con le forbici.
- Fate a pezzi il broccolo.
Cuocete al vapore le verdure.
Cominciate con le carote, dopo 10 minuti aggiungete i broccoli, dopo altri 5 minuti i fagiolini.
- Le verdure devono essere cotte "al dente". Salatele leggermente.
Quando è cotto, disponete il salmone sopra le verdure al vapore per servirlo.
Raccogliete dalla teglia il condimento e versatelo sul pesce.

Suggerimenti

Se non avete una vaporiera, le verdure possono essere anche bollite.
L'importante è non cuocerle troppo a lungo.