

Salmone e finocchi all'arancia di Csaba



[Sottopiatto in feltro Villa D'Este home](#)



Qualcuno si sarà accorto che in questi giorni sono stata davvero assente dal mio e dai vostri blog, me ne scuso tanto, purtroppo riesco solo oggi a riavvicinarmi al pc in quanto sono stata colpita dal...

..terribile e temibile virus gastrointestinale che spopola in questo periodo qua dalle mie parti!!

Amici, non lo auguro neppure al mio peggior nemico...io e mia figlia l'abbiamo avuto in contemporanea e siamo state così male, che preferisco dimenticare.

Anche se ancora non sono al cento per cento della forma (direi al 50%, ecco...) e se ho perso due chili in due giorni, voglio mettercela tutta per postare una bellissima quanto buonissima ricetta che vi consiglio per il cenone di S.Silvestro!

Un piatto a base di pesce, profumato e leggero, colorato e allegro quanto basta per accogliere il nuovo anno che arriva,

con la speranza che porti con sè solo cose belle!!!

La ricetta l'ho presa dal bellissimo libro [Merry Christmas](#) di [Csaba dalla Zorza](#)...un libro ricco di ricette semplici e deliziose, adatte sì a queste feste, ma anche a cene invernali, magari fra amici o in famiglia.

Ricette fattibilissime, davvero... questa ho intenzione di proporla all'Epifania, quando avrò qua a pranzo i miei genitori, come ogni anno da vent'anni, da quando in pratica mi sono sposata.

E' comoda perchè si può preparare anche in due fasi...prima i finocchi e poi all'ultimo minuto il pesce, ma in pochissimo tempo presenterete un piattino squisito e bello a vedersi...fateci un pensierino, ve lo dico io!



Ingredienti:
per 6 persone

1 filetto di salmone senza pelle, di circa 8 etti-1 kg
1 cucchiaino di pepe rosa in bacche
1 arancia non trattata
3 finocchi tondi
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva Per me [olio Arancio di Marina Colonna](#), profumato all'agrume!
sale, macinato al momento

Preparazione:

Tagliare il filetto di salmone in sei pezzi, cercando di togliere con una pinzetta tutte le eventuali lisce. Sciacquarli bene sotto l'acqua corrente e tamponarli con carta da cucina.

Lavare bene poi l'arancia e con un pelapatate prelevarne la scorza, facendo attenzione a non intaccare la parte bianca amara. Tagliare la scorza a julienne e sbollentarla per circa 2-3 minuti in un pentolino con dell'acqua bollente.

Scolare le scorzette, passarle sotto l'acqua fredda per fermare la cottura e lasciarle un momento da parte.

Spremere l'arancia, filtrare il succo e tenere da parte.

Scaldare una grande padella antiaderente (per me [questa](#) della Linea Salento Keravis Whitestone di [Ballarini](#))

con l'olio a fuoco medio; lavare i finocchi e affettarli (l'altezza delle fette deve essere di circa mezzo centimetro), poi disporli nella padella l'uno accanto all'altro.

Salarli e bagnarli con qualche cucchiaio d'acqua e qualcuno di succo d'arancia; mettere il coperchio e cuocere per 8-10 minuti, giusto il tempo che diventino teneri.

Togliere il coperchio, girare le fette di finocchio e cuocere ancora 1 minuto; poi con una paletta prelevarle, metterle in un piatto da portata coperti dalla stagnola.

Rimettere la padella sul fuoco eliminando eventuali residui di verdura, poi adagiare dentro i filetti di salmone.

Cospargere la superficie col pepe rosa sbriciolato con le mani, salare, rimettere il coperchio e cuocere per 3-4 minuti (dipende dallo spessore del pesce). Girare poi i filetti e terminare la cottura per altri 5-7 minuti sempre col coperchio.

Togliere il coperchio, versare il succo dell'arancia tenuto da parte sul pesce, e salarlo appena anche da questo lato.

Cuocere ancora qualche minuto.

Nel frattempo disporre le fettine di finocchio sui piatti, poi prelevare i filetti di salmone con una spatola e metterli accanto o sopra i finocchi.

Scottare la scorza di arancia nella padella dove è stato cotto il salmone e farla saltare per 1 minuto circa...disporla sui filetti di salmone, suddividendola equamente e cospargere col sughetto di cottura.

Servire ben caldo, accompagnato con del pane croccante come accompagnamento...e magari per farci anche una scarpetta alla fine!

Mi piacerebbe partecipare con questa ricetta al contest di Cooking Kuki, [il tempo delle arance](#)

Con questa ricettina voglio augurare inoltre a tutti i miei lettori e amici un Buon 2012, che sia un anno sereno, ricco solo di cose belle e positive!

Un abbraccio, ci leggiamo...l'anno prossimo!!!!!!!!!!

Simona