

# **Filetti di salmone gratinati al pistacchio e pepe rosa**



Sicuramente qualcuno l'avrà notato, e in effetti è

assolutamente vero...su questo blog le ricette a base di pesce sono assolutamente scarse e le poche che vi compaiono, sono di una facilità disarmante.

Le mie origini lombarde mi portano per tradizione a prediligere piatti a base di carne, soprattutto le ricette a lenta cottura come stufati, stracotti, brasati e quant'altro. Anche da bambina, il pesce a casa mia compariva veramente di rado...a volte era la sogliola (che fra l'altro io non amavo particolarmente) ancora più spesso il tonno in scatola, che la mamma, camuffava e trasformava in un bellissimo polpettone, servito a volte con un filo di maionese, ma spesso anche così da solo, insieme ad una bella insalata.

Ultimamente sto cercando di intraprendere un percorso alimentare che mi allontani però un pò dalla carne; mi spiego meglio: non voglio diventare vegetariana o vegana, sto cercando però di dare più spazio nella mia dieta a tutto quello che carne non è, cucinando più spesso il pesce ad esempio, mangiando le uova, abbinando verdure e formaggi per preparare polpettine, sformati... insomma, diminuire la carne si può e in questo modo si sta sicuramente meglio a livello di salute.

Certo, ogni tanto un ottimo brasatino o ossobuco ci sta, come dire di no a questi piatti della tradizione che mi fanno impazzire...ho deciso però di tenerli per i giorni di festa, riservando ai menù settimanali altre proposte sfiziose e leggere, come questa di pesce che vi voglio mostrare.

La mia mamma, appena trova qualche ricetta o qualcosa che ha a che fare con la cucina, me la fa prontamente recapitare...a volte sono ritagli di giornale, a volte appunti scritti da lei dopo aver visto qualcosa alla tele, a volte libricini o fascicoletti allegati a qualche prodotto commestibile; questa volta era un calendario dell'anno a venire, ricco di ricettine golose e molto particolari.

Subito all'occhio mi è saltata la ricetta di questo salmone...sapete bene che io qualche modifica la devo sempre apportare, ma nell'insieme mi è piaciuta tantissimo in primis

per come si presentava, con un bellissimo colore e aspetto...poi anche perchè mi sono immaginata quanto buona poteva essere e quindi ho deciso di provarla.

Credetemi ho fatto benissimo...

..e penso che la ripeterò ancora, e ancora!

Forse starò più parca col pepe rosa...in effetti si sente un certo pizzicorino, però se voi non lo amate, diminuite pure la dose.

E se lo provate...poi fatemi sapere!



Ingredienti per 4 persone (noi siamo in tre, quindi ho

diminuito leggermente le dosi...)

4 tranci di filetto di salmone senza pelle

120 g pistacchi tritati

2 cucchiaini di parmigiano grattugiato

1 cucchiaio e mezzo di pane grattugiato

alcune bacche di pepe rosa

1 uovo

2 cucchiaini di olio d'oliva

sale fino

Preparazione:

Accendere il forno e portarlo a 180°.

Spennellare una pirofila con un cucchiaio d'olio d'oliva e adagiare i filetti di salmone uno vicino all'altro.

Sbattere l'uovo e spennellarne la superficie.

Preparare la gratinatura con la polvere di pistacchio, un pizzico di sale, il pepe rosa pestato al mortaio, il pangrattato e il parmigiano reggiano tutti bene amalgamati fra loro con il restante cucchiaio d'olio.

Distribuire questo composto sul pesce, già precedentemente spennellato con l'uovo, ed infornare.



Pirofila in Grès [Le Creuset](#)

Cuocere in forno ventilato per circa una quindicina di minuti, e se necessario passare qualche minuto sotto al grill per formare una bella crosticina sulla parte superiore del pesce. Servire a piacere accompagnando con una fettina di limone o lime (io ho preferito spruzzarne qualche goccia sopra al pesce prima di servire). Servire caldissimo, ottimo accompagnato a delle patate arrosto...





*Pensieri e pasticci - 2014*

Che ne dite, non è una ricettina veloce, leggera e soprattutto

profumatissima?!

Vi consiglio davvero di provare!

Vi piacerà.

Ora vi lascio augurandovi un sereno fine settimana, ricco solo di cose belle.

Spero sarà così anche per me...

Un abbraccio, alla prossima

*Simona*