

Salmone grigliato con pesto di legumi



Tempo preparazione:
10 minuti

Tempo di cottura:
8 minuti

Dosatura:
Per 4 persone

Elenco ingredienti

4 porzioni di salmone da 75g, tagliate a metà'

½ limone

125ml di vinaigrette

Per il pesto di legumi:

125ml di pesto (fatto in casa, oppure in barattolo)

50g di piselli freschi sbollentati,
oppure scongelati

50g di fave fresche sbollentate,
oppure scongelate

¼ di mazzetto di menta, tritata
condimenti

Per l'insalata:

1 mazzetto di crescione

50g di rucola

50g di cardo rosso o lollo rosso

Istruzioni per la preparazione

1. Cuocere il salmone a fuoco vivo in una padella, su entrambi i lati, poi



abbassare la fiamma e continuare la cottura per altri 3-4 su ogni lato, fino a quando e' ben cotto.

2. Spremere il limone e versare la vinaigrette sul salmone. Lasciare raffreddare, mettere in un recipiente e mettere in frigo.

3. Per il pesto, versare tutti gli ingredienti nel food processor o nel frullatore e lavorarli non troppo finemente. Condire. Mettere in un recipiente e conservare in frigorifero.

4. Per l'insalata, mondare le foglie e versarle in un recipiente.

5. Servire disponendo sul piatto il salmone, spruzzandolo con il pesto e con l'insalata come contorno, condita con la vinaigrette.