



PESCE SPEZIATO



INGREDIENTI:

- 1 porzione di filetto di salmone-
- 1 porzione di verdura (pomodoro, zucchine)
- 1 peperoncino piccante
- radice di zenzero
- curry
- 2 cucchiaini curcuma
- 2 cucchiaini di paprika
- senape in polvere
- sale rosa dell'Himalaya

PREPARAZIONE:

- Tagliare il filetto di salmone a tocchetti. Lavare il pomodoro e tagliarlo in quattrospeicchi. Lavare e mondare il peperoncino piccante e tagliarlo a fette sottili. Pelare lo zenzero e tritarlo.
- In una padella scaldare qualche cucchiaio di acqua, aggiungere tutti i sapori e far rapprendere per qualche minuto mescolando continuamente.
- Unire i pomodori e, continuando a mescolare, lasciarli insaporire qualche minuto. Aggiungere 50 ml di acqua e proseguire la cottura salando leggermente.
- Unire il pesce e cuocere a fuoco vivo per altri 5 minuti a coperchio leggermente scostato.

SUGGERIMENTO:

Il filetto di salmone può essere sostituito da filetto di merluzzo o di eglefino, insaporito con un misto di cipolla, aglio, mela o ananas.