



Salmone, spada, noci e ortaggi: l'insalata alternativa per chi vuole mantenersi in forma

Se avete poco tempo a disposizione e siete stufi della solita lattuga questa è una preparazione equilibrata e nutriente, perfetta in ogni periodo dell'anno.



Insalata di salmone, pesce spada, cipolla, finocchio e noci (Foto © Paola Alemanno).

D'estate cresce la voglia di mangiare cibi rinfrescanti e gustosi ma anche leggeri e che non vadano cotti. Una ricca [insalata](#) è un'ottima risposta, ma la classica lattuga potrebbe stufare a lungo andare. Una piacevole alternativa può essere l'**insalata di salmone, pesce spada, cipolla, finocchio e noci**: un antipasto freschissimo e delicato, oppure un piatto unico, ideale per la stagione calda.

Perfetta anche per i pasti delle feste, in casa mia ad esempio è immancabile sulla tavola natalizia. Il [finocchio](#), infatti, è un ortaggio la cui stagionalità va da ottobre a maggio e quindi i più saporiti si trovano in questo periodo, anche se ormai ogni verdura è facilmente reperibile al supermercato in tutti i mesi dell'anno.

Insalata di salmone, pesce spada, cipolla, finocchio e noci

Questa ricetta si prepara in poche mosse e pu risultare un successo anche per coloro che non sono abili in cucina. Nonostante ciò, è un piatto elegante e gustoso che senza dubbio vi farà fare bella figura con i vostri ospiti. Se l'abbinamento di sapori può sembrarvi inusuale, vi assicuro che cambierete idea nel momento stesso dell'assaggio. Datele una chance e rimarrete meravigliati.

Ingredienti

- 200 grammi di salmone affumicato
- 100 grammi di pesce spada affumicato
- 1 cipolla bianca o rossa
- 1 finocchio
- 1 manciata generosa di gherigli di noci
- 1 limone
- Olio qb
- Sale qb
- Pepe nero qb

Preparazione

1. Taliare la verdura in fettine sottili con l'aiuto di una mandolina. Versare la cipolla all'interno di una ciotola con acqua fresca per qualche tempo per rendere il suo sapore meno forte, cambiando di tanto in tanto l'acqua. Intanto, tagliare a listarelle il salmone e il pesce spada.
2. Unire in un piatto capiente il pesce, la cipolla ben strizzata, il finocchio e condire con il succo di un limone, olio, sale e pepe. Arricchire con una bella manciata di noci sbriciolate con le dita.
3. Riporre in frigorifero per una decina di minuti, in modo che i sapori si leghino insieme. Servire fredda.

Data di creazione

04/08/2018

Autore

paola-alemanno