

Insalata estiva di salmone, patate dolci e fagiolini



di Rodi Roșcata - 15/03/2019 15:12 | aggiornato 15/03/2019 15:17

Zero idee per un piatto sano, gustoso e nutriente? Prova l'insalata di salmone e patate dolci: una preparazione che richiede poco tempo e che puoi arricchire a tuo buon piacimento con verdura cruda o cotta.



Sia il **salmone**, sia la **patata dolce** sono due alimenti molto presenti nell'alimentazione delle persone che seguono un regime alimentare sano e praticano lo sport: il salmone perché **ricco di proteine e grassi buoni**, la patata dolce invece per i **carboidrati, le fibre e il basso indice glicemico**.

Cerchi un'idea per un piatto nutriente, gustoso e veloce da preparare? Ecco **l'insalata di salmone e patate dolci**: una preparazione bilanciata dal punto di vista nutrizionale, dal sapore ricco, che contiene tutti i macronutrienti necessari.



Per questa insalata puoi preparare gli ingredienti in anticipo, conservare nel frigorifero e usare all'occorrenza. Io ho usato le patate americane in quanto il loro sapore dolce ci sta benissimo con il salmone affumicato e con il **limone** però vanno bene anche le patate normali. Un po' di **erba cipollina** tagliata molto finemente, del **pepe nero macinato fresco** (va benissimo anche il pepe verde) e un pizzico di **sale rosa**, non faranno che esaltare il gusto di questa semplice insalata leggera.



Essendo il salmone un pesce grasso, per condire l'insalata ho usato giusto un **filo di olio di oliva**. Per avere un piatto equilibrato, ho aggiunto nell'insalata dei **fagiolini verdi lessati**, che ho cotto per poco tempo in acqua dopodiché ho scolato bene e ho coperto con acqua molto fredda per mantenere la verdura croccante.

In questa insalata puoi aggiungere qualsiasi altro tipo di verdura cruda o cotta, arricchire con dei pezzetti di avocado (occhio ai grassi) o delle noci tritate.

Ecco gli ingredienti per preparare un'insalata leggera e gustosa.

Informazioni

Difficoltà

Facile

Categoria

Insalate

Cottura

20 minuti

Dosi

Per 2 persone

Metodo di cottura

Bollito o lessato

Preparazione

10 minuti

Tempo totale

30 minuti

Ingredienti

Salmone affumicato

200 grammi

Fagiolini verdi fini

300 grammi

Olio di oliva

1 cucchiaio

Un pizzico di sale rosa**Erba cipollina fresca tritata**

A piacere

Patate dolci lessate

250 grammi

Rucola

Una manciata

Succo di limone

1 cucchiaio

Pepe nero macinato fresco

A piacere

Preparazione

1. Lava bene le patate dolci e fai cuocere in abbondante acqua con tutta la buccia fino a che diventano morbide. Scola l'acqua, lascia raffreddare e sbuccia. Taglia a tocchetti grandi.
2. Cuoci i fagiolini verdi in abbondante acqua per 5 - 7 minuti, scola e immergi in una ciotola con acqua molto fredda. Lascia per 10 minuti e scola bene.
3. Unisci l'olio di oliva con il succo di limone, un pizzico di sale rosa e amalgama bene con la forchetta o con la frusta per creare un'emulsione cremosa.
4. In una ciotola grande unisci le patate con i fagiolini, il salmone tagliato a tocchetti grandi e l'erba cipollina tritata finemente. Aggiungi un pizzico di pepe nero, l'emulsione di olio e limone e amalgama con attenzione.
5. Decora un piatto da portata con rucola, aggiungi l'insalata e servi con una spolverata di pepe nero macinato fresco e delle fettine di limone.

Vota la ricetta

