

Salmone alla piastra: tempi di cottura e consigli per farlo morbido

Il salmone alla piastra è una ricetta semplice, leggera e molto elegante, ma la sua riuscita dipende soprattutto da una cosa: **non cuocerlo troppo**. Il salmone buono deve restare morbido, succoso e delicato, con una superficie appena dorata e un interno ancora tenero.

Per 2 porzioni

- 2 filetti di salmone da **180 g circa ciascuno** (totale circa **360 g**)
- 10 g di olio extravergine di oliva
- 8 g di succo di limone
- poca scorza grattugiata di limone
- 1 pizzico di aglio in polvere
- 1 pizzico di prezzemolo tritato oppure erba cipollina
- sale fino q.b.
- pepe nero q.b.

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 10 minuti
- **Riposo fuori frigo:** 15–20 minuti
- **Tempo di cottura:** 4–6 minuti
- **Tempo totale:** circa 25–30 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 2

Procedimento

1. Tira fuori i filetti di salmone dal frigorifero e lasciali riposare a temperatura ambiente per **15–20 minuti**. Questo aiuta a ottenere una cottura più uniforme.
2. Tampona bene i filetti con carta da cucina, così la superficie sarà più asciutta e prenderà meglio la cottura sulla piastra.
3. In una ciotolina mescola l'olio extravergine di oliva, il succo di limone, poca scorza grattugiata di limone, un pizzico di aglio in polvere, il prezzemolo o l'erba cipollina, poco sale e pepe nero.
4. Spennella leggermente i filetti con questo condimento su entrambi i lati.
5. Scalda molto bene la piastra. Deve essere calda ma non al punto da bruciare subito il pesce.
6. Appoggia il salmone sulla piastra e cuocilo **senza muoverlo subito**.
 - Se il filetto ha la pelle, cuocilo prima dal lato della pelle per **3–4 minuti**, poi giralo e cuocilo ancora **1–2 minuti** dal lato della polpa.
 - Se il filetto è senza pelle, cuocilo circa **2–3 minuti per lato**.
7. Togli il salmone dalla piastra appena il centro è ancora morbido. Non aspettare che diventi completamente asciutto: continuerà a stabilizzarsi ancora per pochi istanti anche dopo la cottura.
8. Lascialo riposare **1 minuto** prima di servirlo.

Consistenza

Il salmone ben riuscito deve avere l'esterno appena dorato e l'interno morbido, succoso e delicato. Non deve risultare asciutto, stopposo o troppo cotto.

Metodo tecnico

In questa ricetta il punto più importante è il **tempo di cottura**. Il salmone è un pesce grasso e naturalmente morbido, ma se resta troppo sulla piastra perde subito la sua parte più piacevole e tende ad asciugarsi.

Meglio fermarsi un attimo prima che un attimo dopo. Il centro non deve essere crudo, ma deve restare tenero. Anche tirarlo fuori dal frigorifero un po' prima aiuta molto, perché permette alla cottura di essere più regolare e meno aggressiva.

Conservazione

- **In frigorifero:** si conserva fino a 1 giorno in contenitore chiuso
- **Come riscaldarlo:** meglio farlo appena intiepidire in padella a fuoco basso oppure mangiarlo a temperatura ambiente
- **Freezer:** non consigliato, perché dopo tende a perdere consistenza

Segreti e trucchi

- Tampona sempre il salmone prima della cottura: aiuta molto la resa finale.
- Non schiacciare il filetto sulla piastra.
- Non girarlo troppe volte: una sola volta basta.
- Se il filetto è più spesso del normale, resta sul tempo minimo da un lato e aggiungi solo pochi secondi alla volta.
- Il salmone troppo cotto perde subito eleganza e morbidezza.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 840 kcal
- **Carboidrati:** circa 1 g
- **Proteine:** circa 72 g
- **Grassi:** circa 57 g

Per 1 porzione

- **Peso stimato di 1 porzione:** circa 150–160 g
- **Calorie:** circa 420 kcal
- **Carboidrati:** circa 0,5 g
- **Proteine:** circa 36 g
- **Grassi:** circa 28,5 g
- Vieni a trovarmi su **ketosenzarinunce.com**: troverai tante altre ricette, idee utili e piccoli trucchi per vivere la cucina chetogenica con più gusto e senza rinunce.

Keto Amica