

Salmone al forno con zucchine, pomodorini, olive e capperi

Un secondo piatto ricco, bello da portare in tavola e perfetto anche quando ci sono ospiti. Il salmone cuoce insieme a zucchine, pomodorini, olive e capperi, restando saporito, profumato e molto pratico da preparare. È una ricetta abbondante, pensata anche per occasioni speciali o per una tavola con più persone, ma si può preparare tranquillamente anche in famiglia e poi dividere in porzioni.

Nota:

In questa ricetta i pomodorini sono presenti in quantità contenuta e hanno soprattutto una funzione aromatica: servono a profumare e insaporire il piatto, senza diventare l'elemento principale della preparazione.

Ingredienti

- 1 kg di salmone in un unico pezzo
- 3 zucchine medie
- 200 g di pomodorini
- 80 g di olive miste verdi e nere
- 1 cucchiaio abbondante di capperi, sciacquati e asciugati
- 2 spicchi di aglio
- 1 piccolo mazzetto di prezzemolo fresco
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 limone
- sale q.b.
- pepe rosa oppure pepe nero q.b.
- spezie per pesce q.b.

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 20 minuti
- **Tempo di riposo del pesce:** 1 ora
- **Tempo di cottura:** 25-35 minuti
- **Tempo totale:** circa 1 ora e 55 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 6
- **Peso finale stimato:** circa 1,25-1,35 kg totali, considerando salmone cotto e verdure
- **Porzione consigliata:** circa 1 porzione con 160-180 g di salmone cotto più verdure di accompagnamento

Procedimento

1. Tampona bene il salmone con carta da cucina. Condiscilo con sale, pepe rosa oppure pepe nero e spezie per pesce, sia sopra sia all'interno della pancia, se presente. Lascialo riposare in frigorifero per circa 1 ora.
Il limone in questa fase non va spremuto sulla polpa, perché rischia di modificarne la consistenza.

2. Lava le zucchine e tagliale a rondelle non troppo sottili, circa mezzo centimetro. Lava i pomodorini e tagliali a metà oppure a rondelle spesse.
3. Sciacqua i capperi e asciugali bene. Snocciola le olive se necessario.
4. Trita finemente l'aglio e il prezzemolo.
5. In una ciotola raccogli zucchine, pomodorini, olive e capperi. Aggiungi l'aglio, il prezzemolo, un pizzico di sale, un po' di pepe e l'olio extravergine d'oliva. Mescola bene.
6. Taglia il limone: una parte a mezze fette o spicchi da inserire dentro la pancia del salmone, qualche altro pezzetto da mettere sotto o accanto al pesce nella pirofila.
7. Ungi leggermente la pirofila. Sistema il salmone al centro. Metti una piccola parte delle verdure sotto e intorno al pesce, poi distribuisce il resto soprattutto ai lati e solo in parte sopra.
È meglio non coprire completamente il salmone, così la cottura resta più asciutta e il pesce cuoce meglio.
8. Aggiungi un ultimo filo d'olio sul salmone e inforna in forno statico a **180°C** per circa **25-35 minuti**, in base allo spessore del pezzo.
9. Il salmone è pronto quando la polpa si apre facilmente con una forchetta, resta morbida e non appare cruda al centro.
10. Lascia riposare 5 minuti fuori dal forno prima di portarlo in tavola.

Consistenza

Le zucchine devono risultare morbide ma ancora piacevoli, non disfatte. I pomodorini devono cedere leggermente e profumare il fondo senza trasformarlo in un sugo acquoso. Il salmone deve restare succoso, tenero e ben cotto, senza asciugarsi.

Metodo tecnico

Il punto importante di questa ricetta è mantenere equilibrio tra pesce e verdure. Le zucchine non vanno tagliate troppo fini, altrimenti rilasciano troppa acqua. Anche i pomodorini vanno usati con misura, perché qui servono soprattutto a dare sapore e freschezza. Il limone è meglio aggiungerlo solo al momento di andare in forno o dentro la pancia del pesce, senza lasciarlo a lungo sulla polpa. Così il salmone resta più compatto, più bello e più piacevole da servire.

Conservazione

Il salmone cotto si conserva in frigorifero, ben chiuso, per **1-2 giorni**. Si può mangiare anche il giorno dopo, leggermente intiepidito oppure a temperatura ambiente fresca.

Si può congelare già porzionato per circa **1 mese**, ma è meglio sapere che le verdure dopo lo scongelamento risulteranno un po' più morbide.

Segreti e trucchi

- Non mettere il succo di limone sulla polpa con troppo anticipo.
- Taglia le zucchine a rondelle abbastanza spesse, non sottilissime.
- Usa i pomodorini con moderazione, così danno profumo senza appesantire il piatto.
- I capperi vanno sempre sciacquati e asciugati bene.
- Se il salmone è molto spesso, controlla la cottura già dopo 25 minuti.

- Se negli ultimi minuti vedi troppo liquido sul fondo, puoi aumentare leggermente la temperatura oppure usare il ventilato solo alla fine per asciugare un po'.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- Carboidrati: circa 20 g
- Proteine: circa 205 g
- Grassi: circa 102 g

Per 1 porzione, considerando 6 porzioni da circa 210-225 g ciascuna

- Carboidrati: circa 3,3 g
- Proteine: circa 34 g
- Grassi: circa 17 g

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti online. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione.

Queste informazioni hanno uno scopo puramente indicativo e non sostituiscono il parere di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato.

© Keto senza rinunce – Keto Amica

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.