

Salmone e verdure saltati in padella con harissa

Tempo totale **60 Min** 15 Min Tempo di preparazione 15 Min Tempo di cottura 30 Min Tempo di marinatura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.600 kJ / 621 kcal

Grassi: **41 g** Proteine: **44 g**
Carboidrati: **21 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

300 g di filetto di salmone
senza pelle e senza spine
200 g di asparagi verdi
150 g di cimette di broccoli
200 g di zucchine
1 mazzetto di cipollotti
Olio per la cottura (es.
colza)
100 ml di latte di cocco o crema
al cocco
1 pugno di basilico thailandese
(opzionale)
Salsa:
3 cm di zenzero fresco
120 ml [Salsa di Soia a
Fermentazione Naturale
Kikkoman](#)
1 cucchiaino di pasta di curry
Massaman (o pasta di
curry rosso thailandese)
1 cucchiaino di salsa di pesce
1 cucchiaino di citronella tritata
1 cucchiaino di harissa
Guarnizione:
0,5 lime
Zucchero a piacere

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Taglia il salmone a cubetti.

Passaggio 2

Grattugia lo zenzero e aggiungi la Salsa di Soia Kikkoman, la pasta di curry, la salsa di pesce, la citronella e l'harissa. Mescola bene, poi marina il salmone nella pasta ottenuta per circa 30 minuti. Conserva la marinata rimanente.

Passaggio 3

Taglia gli asparagi verdi e il broccolo in piccoli pezzi. Affetta la zuccina a mezzelune. Trita i cipollotti. Trita il basilico thailandese e mettilo da parte.

Passaggio 4

Scalda un po' d'olio da cucina nella padella. Aggiungi il salmone e fallo rosolare a fuoco alto finché non si dora su ciascun lato. Rimuovilo dalla padella.

Passaggio 5

Nella stessa padella, aggiungi le verdure tritate (eccetto i cipollotti) e cuoci per circa 2 minuti. Aggiungi la marinata rimanente del salmone e i cipollotti e cuoci per circa 1 minuto. Infine, aggiungi il latte di cocco, il salmone rosolato e il basilico thailandese tritato, facendo saltare brevemente.

Passaggio 6

Servi con metà lime e zucchero a piacere.