



Il Salmone Norvegese: il segreto che lo fa piacere a tutti

Ricco di proprietà nutritive, delizioso, versatile e saporito: nessuno sa resistergli!

Il Salmone Norvegese è adatto per tutta la famiglia. È l'ingrediente ideale per i piatti di tutti i giorni, un alleato per mantenere un'alimentazione sana ed equilibrata variando ogni giorno la preparazione. Infatti, esiste un taglio diverso di salmone per ogni tipo di ricetta che si vuole preparare. I filetti per una cena elegante o i cubetti per preparare primi piatti gustosi e colorati: l'unico limite sarà l'immaginazione!

Buono per tutti

Inserire nella dieta abituale di tutta la famiglia il Salmone Norvegese apporta benefici anche alla salute grazie al suo alto apporto nutritivo:

- **proteine**
- **vitamine A, D e b12**
- **minerali**
- acidi grassi polinsaturi **Omega 3**

Piccoli segreti per gustare al meglio il Salmone Norvegese fresco

Olio: da versare solo su uno dei due lati del salmone.

Sale: aggiungerlo appena prima di servire.

Preparazione: non cuocere troppo o con una temperatura elevata. Lasciare riposare 2-4 minuti prima di servire.



Burger di Salmone Norvegese croccante con patate speziate

Ingredienti

(per quattro persone)

- 600 gr di [Salmone Norvegese Fresco](#)
- 100 gr di formaggio tipo quark
- 4 patate grandi con la buccia
- 2 albumi
- 2 cucchiaini di senape dolce
- pangrattato qb, prezzemolo
- 1 cucchiaino di paprika dolce
- sale, pepe

Preparazione

- Tagliate il salmone con il coltello (mai tritato) a tartare e mescolatelo con il prezzemolo, gli albumi, il sale, il pepe, la senape e il formaggio tipo quark
- Mescolate bene l'impasto e, se risulta troppo morbido, unite pangrattato fino ad ottenere un composto morbido ma non troppo
- A parte tagliate le patate a spicchi con la buccia, conditele con paprika, sale, pepe e olio evo e cuocetele in forno per 20 minuti
- A metà cottura, unite in forno anche i burger e servite

Spghettoni cacio, pepe e Salmone Norvegese Fresco

Ingredienti

(per quattro persone)

- 400 gr di spghettoni
- 600 gr di [Salmone Norvegese Fresco](#)
- 4 cucchiaini abbondanti di pecorino romano
- pepe nero grattugiato al momento
- sale
- olio

Preparazione

- Cuocete gli spghettoni in abbondante acqua salata
- A parte, in una ciotola di vetro preparate il formaggio, il pepe e un mestolo di acqua di cottura della pasta
- Scottate il [Salmone Norvegese Fresco](#), in padella con un filo di olio
- Scolate la pasta, versatela nella ciotola e girate bene affinché si formi una crema. Unite il Salmone Norvegese e servite

Salmone Norvegese Fresco con pomodorini, olive e basilico

Ingredienti

(per quattro persone)

- 800 g di [Salmone Norvegese Fresco](#) senza pelle né spine, tagliato a cubetti
- 600 g di pomodorini ciliegia
- 200 g di olive nere denocciolate
- Basilico
- Olio d'oliva
- Sale e pepe

Preparazione

- Salate i cubetti di [Salmone Norvegese Fresco](#), conditeli con l'olio di oliva e cuoceteli in padella a fuoco alto, rigirandoli su tutti i lati senza farli cuocere troppo. Lasciate riposare.
- Lavate i pomodorini e una volta tagliati a metà, versateli in una padella con tre o quattro cucchiaini di olio e fate soffriggere. Aggiungete le olive nere e regolate di sale e pepe.
- Lasciar cuocere a fuoco lento per 5-6 minuti. Cospargete con il basilico tritato.
- Impiattate e servite i cubetti di salmone accompagnati dai pomodorini saltati.

Norvegia: perchè l'origine conta.

L'ovale bianco, rosso e blu con il pescatore, la barca e le montagne sullo sfondo è il logo che comunica i prodotti ittici norvegesi e la loro provenienza dalle acque fredde e cristalline del Mar di Norvegia.

I pesci vengono pescati, lavorati e controllati da professionisti norvegesi secondo le norme vigenti. Inoltre la tutela dell'intera filiera è garantita dalle autorità e dal governo norvegese, così come la tracciabilità dei prodotti. Il logo "Norge - Pesci dalla Norvegia" è stato introdotto una decina di anni fa, per i mercati in cui vengono importati i prodotti ittici norvegesi, ed è una garanzia di origine e di qualità per i consumatori.

NSC (il Norwegian Seafood Council), è un ente fondato dal Ministero della Pesca nel 1991 con sede a Tromsø, in Norvegia, per vegliare sulla commercializzazione dei prodotti ittici norvegesi nel mondo e divulgarne la cultura attraverso attività di marketing e di informazione.

Norwegian Seafood Council
Strandveien 106 - 9291 Tromsø
email: norge.it@seafood.no



Per maggiori informazioni
www.fiordisapori.it

Guida di preparazione

Scopri la grande varietà di piatti che puoi preparare ogni giorno grazie alla varietà dei tagli diversi e sfiziosi del Salmone Norvegese!

FILETTO SINGOLO



Il filetto singolo è l'ideale per tutti i tipi di cottura, da impanare o saltare in padella, da cuocere al forno, al vapore o alla griglia. Normalmente ha uno spessore di 2-3 cm (peso 150-200 gr circa). Inoltre, costituisce un'ottima base per la preparazione di sushi.

FILETTO INTERO



Il filetto intero di salmone è un'ottima base per tagliare filetti singoli, per fare fettine sottili, carpacci o ceviche. Si presta anche benissimo alla preparazione al forno con pasta sfoglia o semplicemente con erbe aromatiche.

CARPACCIO



Il carpaccio di salmone si ricava tagliando a fettine molto sottili il filetto intero privato di pelle e lisce. È particolarmente indicato per antipasti e secondi o per piatti unici, soprattutto estivi. Gli accostamenti consigliati sono verdure e frutta di stagione per esaltare al meglio la dolcezza e la delicatezza della sua carne. È molto amato da chi predilige il pesce crudo.

COTOLETTA



La cotoletta, detta anche trancio. Di circa 2 cm si presta ad essere bollito, cotto alla griglia o al vapore. La preparazione è leggermente più lunga del taglio a filetto a causa della lisca dorsale.

TARTARE



La tartare si può ottenere con qualsiasi parte del salmone e la preparazione è semplicissima, si possono utilizzare anche gli avanzi che rimangono dopo aver tagliato il salmone e può essere usata per preparare ottimi burger.

CUBETTI



I cubetti possono assumere svariate forme e grandezze, dai cubetti piccoli ai cubetti grandi o ai bastoncini. Tale varietà di taglio rappresenta un modo divertente e fantasioso per condire pasta e risotti, ma anche per preparare piatti come spiedini o fondute. I cubetti vanno preparati con i filetti, la coda o gli avanzi.

Salmone Norvegese Il mio miglior segreto



*Dalla Norvegia
alla tua tavola*



www.fiordisapori.it

Scopri di più su www.fiordisapori.it