

# Norvegia: perchè l'origine conta



L'ovale bianco, rosso e blu con il pescatore, la barca e le montagne sullo sfondo è il marchio d'origine che comunica la provenienza dei prodotti ittici dalle acque fredde e cristalline del Mar di Norvegia. L'intera filiera del settore ittico norvegese 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 di qualità per i consumatori.



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

Trovi Pesce Norvegese anche su



Norwegian Seafood Council

Foto: Johan Wildhagen,  
Ørjan Bertelsen, Andrea Maia.

Per maggiori informazioni  
[www.pescenorvegese.it](http://www.pescenorvegese.it)

## Guida alla preparazione

Scopri la grande varietà di piatti che puoi preparare ogni giorno grazie ai diversi e sfiziosi tagli 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. È anche un'ottima base per la preparazione di sushi.

### CUBETTI



I cubetti sono un modo divertente e fantasioso per condire pasta e risotti, ma anche per preparare piatti come spiedini o fondute.

### COTOLETTA



La cotoletta, detta anche trancio, si presta bene ad essere bollita, cotta alla griglia o al vapore.

### TARTARE



La tartare si può ottenere con qualsiasi parte del salmone e la preparazione è semplicissima. Può essere usata per realizzare anche degli ottimi burger fatti in casa.

### FILETTO INTERO



Il filetto intero è perfetto per preparazioni al forno con pasta sfoglia o con erbe aromatiche, oltre ad essere un'ottima base per la preparazione dei sashimi.

### CARPACCIO



Il carpaccio 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.

# Salmone Norvegese Il mio miglior segreto



[www.pescenorvegese.it](http://www.pescenorvegese.it)

Scopri di più su [www.pescenorvegese.it](http://www.pescenorvegese.it)



## 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. Esiste, inoltre, un taglio diverso di salmone per ogni tipo di ricetta che si vuole preparare. I filetti per una cena elegante, il carpaccio per antipasti raffinati e i cubetti per primi piatti gustosi e colorati: l'unico limite è l'immaginazione!

### Buono per tutti.

Inserire nella dieta abituale di tutta la famiglia il Salmone Norvegese apporta benefici anche per la salute grazie al suo alto apporto nutritivo di: **proteine, vitamine A, D e B12, minerali**, acidi grassi polinsaturi **Omega 3**.

### Piccoli segreti per gustare al meglio il Salmone Norvegese fresco.

**Olio:** versare solo su uno dei due lati del salmone

**Sale:** aggiungere appena prima di servire

**Preparazione:** non cuocere troppo o a temperatura elevata.

Lasciar riposare 2-4 minuti prima di servire.



## Crocchette di Salmone Norvegese e patate

### Ingredienti

(per 4 persone)

- 600 g di **Salmone Norvegese** fresco
- 300 g di patate
- 1 Uovo
- Pangrattato
- Erba cipollina
- Aneto
- Sale q.b.

### Preparazione

- Lessate le patate con la buccia.
- Nel frattempo scottate in padella il salmone per una decina di minuti a fuoco moderato. Quando pronto privatelo della pelle e delle eventuali lische. Tritatelo quindi al coltello. Fate lo stesso anche con l'aneto e l'erba cipollina.
- Sbucciate le patate e schiacciatele con una forchetta.
- In una ciotola mescolate le patate, il salmone e un pizzico di sale.
- Aggiungete le erbe aromatiche e l'uovo. Per ultimo un cucchiaino raso di pangrattato. Amalgamate il tutto.
- Formate le crocchette con le mani, passatele nel pangrattato, disponetele su una teglia ricoperta di carta da forno e infornate a 180° per dieci minuti.

## Toast di avocado con sashimi di Salmone Norvegese

### Ingredienti

(per 4 persone)

- 600 g **Salmone Norvegese** fresco
- 8 fette di pane integrale o gallette di mais
- 3 avocado
- Pepe rosa

### Preparazione

- Pulite il filetto di salmone togliendo la pelle e le eventuali lische.
- Con un coltello riducetelo a tartare.
- Tagliate in due l'avocado, rimuovete il nocciolo e affettatelo a fettine sottili.
- Mettete a grigliare il pane in forno per qualche minuto, in modo che risulti croccante.
- Componete il toast adagiando su ogni fetta di pane un po' di avocado, salmone e per ultimo pepe rosa in grani.
- A piacere, unite un uovo all'occhio di bue.

## Finto ramen di noodle e Salmone Norvegese

### Ingredienti

(per 4 persone)

- 600 g **Salmone Norvegese** fresco
- 250 g Noodles
- 2 Uova
- Sale

Per il brodo:

- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- 1 zucchini
- 1 patata
- 1 cipolla
- Zenzero

### Preparazione

- Preparate un brodo vegetale con le verdure e una spolverata di zenzero.
- Intanto mettete in un pentolino dell'acqua, portate a bollore e calate le uova, lasciatele a sodare per 5 minuti.
- Pulite il salmone, tagliatelo a cubetti e fatelo cuocere in una padella antiaderente senza aggiungere grassi per pochi minuti (all'interno dovrà rimanere morbido e rosa).
- Mettete a cuocere i noodles nel brodo per 5 minuti.
- In delle ciotole da ramen, mettete il brodo, i noodles e i cubetti di salmone.
- Tagliate le uova a fettine e unitele.