TAYLOR & COLLEDGE

SALMONE ALL’ARANCIA E VANIGLIA CON VERDURE VERDI

Tempo totale di preparazione: 70 Minuti
Numero di porzioni: 4 Numero di porzioni

Ingredienti

Salmone

4 filetti di salmone senza pelle (150g cad.)
1 arancia bio (scorza e succo)
1 bacca di vaniglia Taylor & Colledge
50 ml sciroppo d’acero
1 spicchio aglio (affettato)
1 cucchiaio olio extra vergine d’oliva

Verdure

1 spicchio aglio (affettato)
3 scalogni
3 Pak Choi piccoli (o cavoli cinesi)
1 cucchiaio olio extra vergine d’oliva
150 g bacelli di piselli cinesi
150 g edamame
200 g fagiolini
50 ml brodo vegetale
4 cucchiai salsa di soia
2 cucchiai semi di sesamo
1 pizzico sale
1 pizzico pepe

Preparazione

1. Iniziamo con la nostra salmone glassato allarancia e vaniglia con verdure verdi ricetta. Taglia il salmone in 4 pezzi e mettilo in una teglia.
2. In una casseruola aggiungi il succo d’arancia, le scorze di arancia, lo sciroppo d’acero e l’aglio. Incidi a metà la bacca di vaniglia e estrai i semi con un coltello. Metti i semi e la bacca di vaniglia incise nella casseruola e porta ad ebollizione. Versa il liquido sopra il salmone e lascia marinare per 30 min.
3. Taglia gli scalogni a cubetti di 1 cm. Affetta i Pak Choi (o cavoli cinesi). Togli le estremità dei bacelli di piselli cinesi e dei fagiolini. Porta ad ebollizione i bacelli di piselli cinesi, i fagiolini e gli edamame per 5 min e poi scolali.
4. Scalda 1 cucchiaio di olio extra vergine d’oliva in una padella a fuoco medio-alto. Rosola il salmone, 4 min per lato. Versa quello che è rimasto della marinata sul salmone in modo da ricoprirlo uniformemente. Togli dal fuoco una volta che il salmone sia cotto.
5. In una seconda padella scalda 1 cucchiaio d’olio extra vergine d’oliva. Aggiungi l’aglio, lo scalogno e i Pak Choi (o cavoli cinesi) e soffriggili per 3-4 minuti. Aggiungi i bacelli di piselli cinesi, i fagiolini e gli edamame. Versa il brodo e la salsa di soia e condisci con sale, pepe e i semi di sesamo.

6. Servi il salmone sopra le verdure verdi e condisci con la marinata all’arancia e vaniglia.Godetevi il vostro salmone glassato allarancia e vaniglia con verdure verdi.