

Ricette di cucina

Salmon e uva passa al curry

Tempo: 20'

Ingredienti: (dose per 4 persone)

4 fette di salmone fresco, circa g 400 - cipolla g 50 - uva passa g 50 - farina bianca - curry - fumetto di pesce - olio d'oliva - vino bianco secco - sale - pepe

Conto calorie: kcal 224 (KJ 937) a porzione

Tritate finemente la cipolla, quindi fatela appassire in una pesante padella in cui avrete fatto scaldare tre cucchiaini di olio d'oliva. Infarinate le fette di pesce, quindi rosolatele con la cipolla, sui due lati, salatele e pepatele. Togliete le trancine di pesce, quindi tenetele in caldo. Unite al fondo l'uva passa, mezzo cucchiaino di curry e mezzo bicchiere di vino bianco. Lasciate evaporare, poi unite un mestolino di fumetto di pesce. Fate consumare un po', mescolando, quindi versate il fondo sulle quattro fette di salmone. Servitele immediatamente accompagnate da patate lesate.