



Nuggets di salmone

1. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 250 °C per 10 minuti.
2. Tagliare il salmone a cubetti di circa 2,5 cm.
3. Mescolare bene il lievito in polvere, lo zucchero di canna, il sale, il pepe e la paprika in una piccola ciotola.
4. Aggiungere il salmone al composto e mescolare.
5. Disporre i nuggets di salmone nel cestello della friggitrice ad aria, distanziandoli tra loro in modo che l'aria possa circolare.
6. Inserire il cestello nella friggitrice preriscaldata e cuocere i nuggets per 4-5 minuti, finché saranno ben grigliati, croccanti e leggermente dorati.

Purè di piselli

1. Mettere i piselli surgelati, il sale e l'acqua in una pentola e cuocere a fuoco medio-alto, mescolando di tanto in tanto, finché i piselli saranno teneri.
2. Togliere dal fuoco, scolare e aggiungere il burro. Mescolare bene.
3. Aggiungere il succo di limone e il pepe nero. Frullare incorporando gradualmente l'olio d'oliva fino a ottenere la consistenza desiderata (si può utilizzare un frullatore a immersione oppure una forchetta).
4. Incorporare il prezzemolo, il dragoncello e l'erba cipollina.

Consiglio

- I nuggets si abbinano molto bene anche a una ciotola di riso, un uovo e del kimchi.
- In alternativa alla friggitrice ad aria, i bocconcini di salmone possono essere preparati anche in forno. A tal fine, preriscaldare il forno a 250 °C con calore superiore/inferiore (230 °C con ventilazione) e cuocere i bocconcini per 6-8 minuti, finché il salmone non è cotto.

Nuggets di salmone in friggitrice ad aria con purè di piselli

Ingredienti

Nuggets di salmone

- 400 g di filetto di salmone (con la pelle, senza lisce)
- 15 g di lievito in polvere
- 5 g di zucchero di canna
- 1 pizzico di sale grosso (puro, non iodato)
- 1 pizzico di pepe nero (macinato)
- 1 pizzico di paprika affumicata in polvere (dolce)
- 1 cucchiaino di olio vegetale

Purée de petits pois

- 200 g di piselli surgelati
- 2 pizzichi di sale
- 50 g d'acqua
- 30 g di burro dolce
- 3 g di succo di limone fresco
- 1 pizzico di pepe nero macinato
- olio d'oliva q.b.
- 3 g di prezzemolo tritato
- 1 g foglie di dragoncello
- 3 g di erba cipollina tritata



Da servire con

- un Chablis Premier Cru 2023, Bichot
- un Carl Jung Chardonnay



Associazione
svizzera dei
paraplegici