



Vizio & Sfizio

SUSHI DI SALMONE CON COUS COUS E ZUCCHINE AL LIME (antipasto)

INGREDIENTI (per 4 persone)

100 gr. salmone affumicato
6 zucchine piccole
75 gr. cous-cous precotto
lime, foglie di menta, basilico, erba cipollina
sale, pepe bianco, senape, grani di senape, zucchero, olio e.v.o.

PROCEDIMENTO

Tagliate i lati della zuccina in modo da ottenere la parte verde con un pò di bianco attaccato e tenete da parte il torsolo. Tagliate a dadini molto piccoli e sbollentateli per 1 minuto in acqua bollente salata. Scolate e raffreddate subito in acqua fredda. Strofinare una ciotola con uno spicchio d'aglio. Mettetevi dentro i dadini di zuccina. Spremete 1/4 di lime e usate il succo per fare un'emulsione con l'olio, la menta, il basilico, sale e pepe. Condite le zucchine, coprite con pellicola trasparente e mettete a riposare per almeno mezz'ora in frigorifero.

Cuocete il cous cous come indicato sulla confezione (di solito io lo condisco con un pò di olio, lo bagno con acqua bollente salata. Lo faccio riposare coperto per 6 minuti. Quindi lo sgrano e poi unisco un dadino di burro e lo riscaldo per 2 minuti su fiamma bassa).

Fate raffreddare il cous cous. Quindi unitevi le zucchine e mescolate per insaporire. Adagiate un mucchietto di composto sulla fetta di salmone e arrotolate e disponeteli sul piatto. Servite decorando con una salsina realizzata emulsionando un cucchiaino raso di senape, uno di grani di senape, uno di aceto bianco, un cucchiaio di olio, un pizzico di zucchero ed erba cipollina tagliuzzata. Versate sui rotoli e servite.

N.B. : in alternativa allo zucchero, io preferisco usare anche del miele non troppo saporito (come il girasole).