

*Per questo piatto si utilizza il salmone fresco , che per il notevole contenuto di proteine (16-23%), costituisce una valida alternativa alla carne rossa.; anzi, a parità di calorie, il salmone vince nettamente per l'eccellente qualità dei suoi grassi polinsaturi e per il contenuto in omega3.*

## Gravlax: insalata svedese di patate e salmone



(tratta da [cucina.alfemminile.com](http://cucina.alfemminile.com))

Tempo di preparazione: 15 minuti

### Ingredienti (per 6 persone) :

- 2 filetti di salmone
- 2 cucchiaini di pepe nero in grani
- 3 cucchiaini di sale grosso
- 3 cucchiaini di zucchero
- aneto fresco o secco
- Per l'insalata di patate
- 500 g patate lessate
- 2 cucchiaini di panna acida
- 4 cucchiaini di yogurt magro
- un cucchiaino di senape
- sale
- aneto
- pane nero per servire

### Preparazione:

Preparare il salmone

Lavare e pulire i filetti di pesce, che dovranno essere freschissimi. Asciugarli bene con della carta assorbente. Pestare intanto i grani di pepe con sale, zucchero e aneto. Coprire un piatto con della pellicola trasparente, posarvi sopra il primo filetto di salmone con la pelle verso il basso, coprire bene con il misto di sale ed erbe e poi posizionare sopra il secondo filetto di pesce, con la polpa a contatto della marinata. Impacchettare bene nella pellicola e lasciare riposare per almeno 48 ore sotto un peso, girandolo almeno un paio di volte.

Affettare il salmone sottilissimo, condire l'insalata di patate con il misto di yogurt panna e senape e servire.