**Zuppa di finocchi col salmone affumicato**

Scritto il [maggio 14, 2015](http://blog.pianetadonna.it/kirasworld/zuppa-di-finocchi-col-salmone-affumicato/) by [kirasworld](http://blog.pianetadonna.it/kirasworld/author/kirasworld/)

Share:

Zuppa di finocchi col salmone

Tra le varie opzioni della mia **dieta di base**, posso mangiare **80 grammi di salmone affumicato**. Posso prepararlo a pranzo con la pasta (facendo piatto unico), oppure come secondo. Pensando di mangiarlo una sera come secondo, da abbinare ad un contorno, mi sono messa alla ricerca di possibili ricette da provare.

E mi sono imbattuta in una ricetta della **zuppa di finocchi col salmone** sul blog di Giallozafferano [I piatti di Miriam](http://blog.giallozafferano.it/ipiattidimiriam/zuppa-di-finocchi-con-salmone-affumicato/" \t "_blank). Prendendo spunto da questa ricetta, ho preparato la mia versione, togliendo ad esempio la patata per preparare la zuppa, visto che non è prevista nella mia dieta.

**Ingredienti per 1 porzione di zuppa di finocchi col salmone:**

* 300 grammi di finocchi
* 80 grammi di salmone affumicato
* 1 scalogno
* 1 spicchio di aglio
* sale
* pepe
* olio extra vergine d’oliva

**E vediamo il procedimento per preparare la zuppa:**

1. Far rosolare lo scalogno e l’aglio con un po’ di olio.
2. Aggiungere i finocchi tagliati e farli saltare qualche minuto.
3. Aggiungere l’acqua in modo da ricoprire i finocchi. salare e lasciar cuocere per almeno 20 minuti.
4. Una volta cotti i finocchi, frullarli con il mixer ad immersione.
5. Versare la zuppa nel piatto ed aggiungere il salmone tagliato a striscioline.
6. Aggiungere, a piacimento, un filo di olio ed il pepe.

Devo dire che alla fine questa zuppa mi è piaciuta molto. Ed è una **valida alternativa alla classica pasta col salmone**.