



SALMONE al CARTOCCIO in padella



A cura di Daniela Rossini

CSR



INGREDIENTI

Ingredienti per 2 persone

- Gr 360 Trancio di Salmone
- Prezzemolo
- Limone
- Sale
- Olio EVO

PREPARAZIONE

- 1- Adagiare il trancio di salmone su un foglio di carta forno leggermente unta con un filo d'olio EVO
- 2- Cospargere il filetto di prezzemolo, appoggiare una fettina di limone e salare
- 3- Chiudere il cartoccio e metterlo in padella
- 4- Versare sul fondo della padella mezza tazza d'acqua
- 5- Coprire e cuocere a fiamma viva per circa 10 minuti

TEMPO DI PREPARAZIONE:

10 minuti

STAGIONALITÀ:



PROPRIETÀ NUTRIZIONALI



Il salmone è un ottimo alimento ricco di proteine, di grassi polinsaturi, di vitamine, come la B6, la B12 e la vitamina D e di alcuni sali minerali, in particolare il fosforo e il selenio. Basso è il contenuto di sodio. La quantità di proteine presenti nel salmone ammonta a circa il 20% e per questo il pesce in questione rappresenta un piatto equilibrato, che si può consumare anche al posto della carne rossa. Con quest'ultima si ha una quantità quasi equivalente di calorie, ma il salmone si distingue per la qualità dei suoi grassi polinsaturi.

