



## SALMONE AL LIMONE

Può essere servito come uno spiedino oppure semplicemente a trancio.

 10 minuti 25 minuti 1 porzione

## INGREDIENTI

- 150 grammi di salmone d'allevamento
- scorza di limone
- succo di mezzo limone
- rosmarino, fresco

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Se si prepara lo spiedino, basta tagliare il filetto a cubetti non troppo piccoli (1,5 cm per lato circa) e infilarli sul bastoncino alternando con le fettine sottili di limone. Al posto del bastoncino si può utilizzare il rametto pulito di rosmarino. Se si prepara il filetto o il trancio, utilizziamo il pezzo intero.
- 2° Aggiungere sale e pepe a piacere.
- 3° Scaldare bene una padella antiaderente e rivestirla con un foglio di carta forno, appoggiarvi sopra il pesce preparato secondo la preferenza e cuocere girando per lato solo 1 volta per non rovinare i bocconcini. Cuocere fino a chè non sarà pronto.
- 4° Servire con della scorza di limone grattugiata e con qualche goccia di succo di limone.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (200 g)	% AR
ENERGIA	162 kcal	325 kcal	16 %
PROTEINE	15 g	30 g	61 %
CARBOIDRATI	2 g	5 g	2 %
ZUCCHERI	2 g	5 g	5 %
LIPIDI	10 g	21 g	30 %
GRASSI SATURI	2 g	3 g	17 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	5 %
SODIO	47 mg	94 mg	4 %