



CUCINA CON NOI!

Filetto di salmone in padella con contorno di verdure

INGREDIENTI

4 filetti di salmone con la pelle

400 g di [Verdure Tricolore a Cubetti Bio Orogel](#)

olio extravergine di oliva

1 spicchio d'aglio

timo fresco

sale Maldon

pepe





20



4



Facile



Secondi Piatti



Padella

Preparazione

- 1** In una padella antiaderente fare insaporire l'olio con lo spicchio d'aglio e, quando sarà diventato dorato, eliminarlo. Aggiungere il contorno di verdure e cuocere coperto per 8 minuti, se necessario aggiungendo un filo d'acqua calda. A cottura ultimata aggiustare di sale e pepe e completare con timo fresco.
- 2** Cuocere il salmone in una padella antiaderente molto calda, appena unta di olio. Incominciare dal lato della pelle per circa 2 minuti, girare e cuocere per 4 minuti (regolarsi comunque in base allo spessore dei filetti). Il salmone dovrà essere ben morbido e succoso all'interno.
- 3** Servire il salmone con le verdure così preparate.

