



CUCINA CON NOI!

Filetto di salmone ai pepi con insalata di fagiolini e asparagi

Un secondo piatto ideale per la cena: il filetto di salmone ai pepi è facile e veloce da preparare. Provalo abbinato a delle verdure cotte al vapore, come i fagiolini e gli asparagi.

INGREDIENTI

600 g di filetto di salmone

300 g di Fagiolino Valentino Orogel

300 g di Punta di Asparagi Orogel

2 cucchiaini di pepe misto

olio extravergine di oliva

sale

200 ml di latticello (in alternativa yogurt bianco)

il succo di un limone

aneto

sale



30



4



Facile



Secondi Piatti



Forno

Preparazione

- 1** Cuocere le verdure a vapore per 8-10 minuti e preriscaldare il forno a 180 °C.
- 2** Preparare la salsa: mescolare in una ciotola il latticello, il succo di limone e l'aneto tritato finemente. Salare e tenere a parte.
- 3** Scottare il filetto di salmone intero in padella con un cucchiaio di olio per 2-3 minuti per lato, adagiarlo su una teglia ricoperta da carta forno, salare e terminare la cottura in forno per 5-6 minuti.
- 4** Pestare finemente il pepe e farlo aderire al filetto. Sistemare le verdure sul piatto e condirle con la salsa. Affettare il salmone e servire.



