

SECONDI PIATTI

## Salmone alla griglia glassato al miele e lime

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Volete un secondo adatto alla cena della Vigilia ma non vi va di passare tutto il giorno in cucina? Questo salmone glassato fa proprio per voi: semplice da preparare e ricercato al tempo stesso...

### INGREDIENTI

SALMONE filetti - 4  
MIELE ¼ tazze  
LIME succo - 1  
PEPERONCINO IN POLVERE 1 cucchiaino  
da tè  
PEPE DI CAIENNA 1 pizzico  
SCALOGNO 2  
OLIO DI SEMI

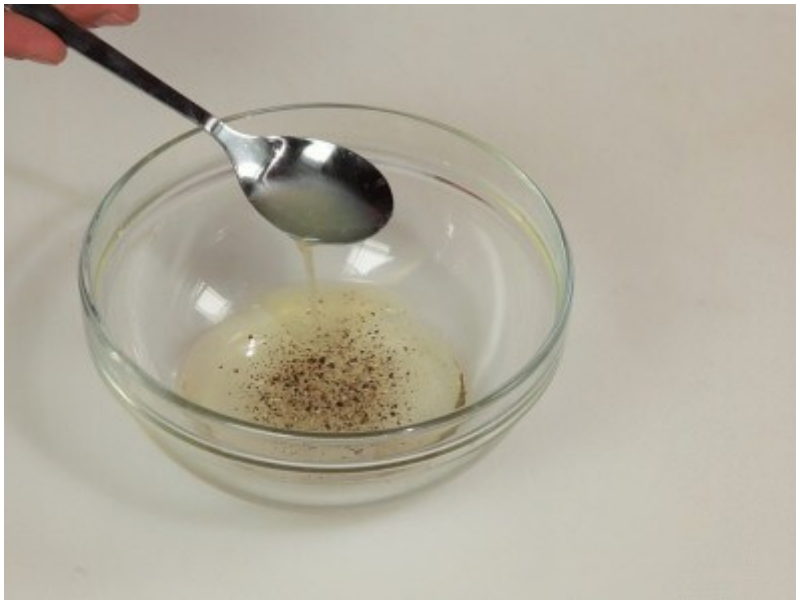
### PREPARAZIONE

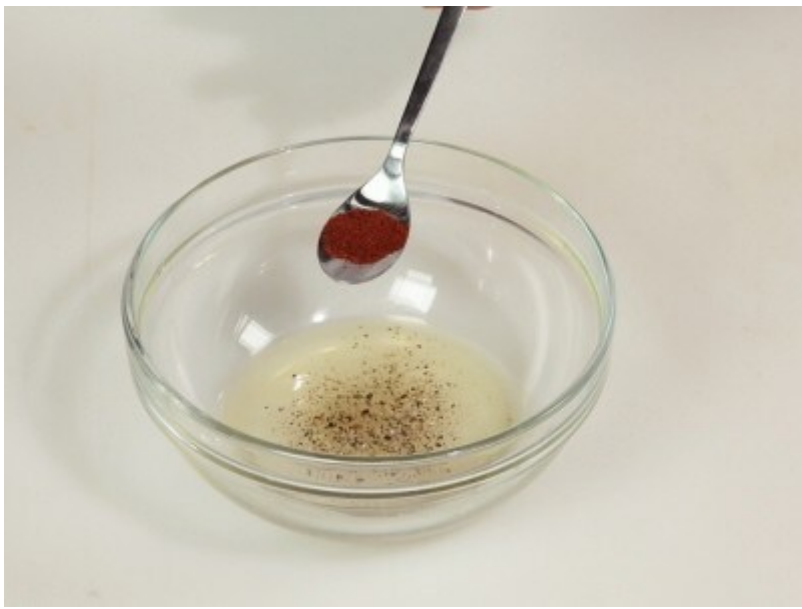
- 1 Fate scaldare in una padella un fondo d'olio di semi, quando sarà ben caldo trasferiteci i filetti di salmone con la pelle a contatto con il fondo della padella e fateli rosolare.

Aiutandovi con un cucchiaio versate l'olio sulla parte superiore del salmone fino a che il colore del salmone da traslucido diventi opaco.



- 2 Nel frattempo preparate la glassa: mescolate insieme il miele ed il succo di lime, la polvere di peperoncino ed il pepe di cayenna.





**3** Trasferite i tranci di salmone in una teglia da forno, nappatelo con la glassa appena realizzata e terminate la cottura del pesce in forno a 150°C per circa 10 minuti.

