

SECONDI PIATTI

Salmone con crema di zucchine

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

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



I **filetti di salmone con crema di zucchine** sono una **ricetta** buonissima, un **mix perfetto** tra **sapori delicati** e **consistenze irresistibili**. Questa ricetta è allo stesso tempo equilibrata e raffinata, un [secondo piatto](#) in cui il **gusto prelibato del salmone** si fonde armoniosamente con la **morbidezza vellutata della crema di zucchine**. La freschezza del timo e l'aroma sottilmente pungente dell'aglio, completano questa piatto, rendendolo ideale sia in occasioni speciali sia nelle [cene](#) quotidiane. Con **pochi ingredienti** e una **preparazione semplice**, i **filetti di salmone con crema di zucchine** sono la **scelta perfetta** per chi desidera sperimentare una gustosa sinfonia di sapori in ogni boccone. **Segui la nostra ricetta con passo passo**

e cucina questa bontà con le tue mani. **Prova anche queste altre ricette:**

[Avocado toast al salmone](#)

[Salmone e zucchine](#)

[Salmone in crosta](#)

[Nasello in crosta di zucchine e patate](#)

INGREDIENTI

FILETTO DI SALMONE 1

ZUCCHINE 2

RAMETTI DI TIMO 1

SPICCHIO DI AGLIO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE FINO

PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 In una padella antiaderente, versa un filo d'olio e aggiungi un rametto di timo, precedentemente lavato e asciugato, e lo spicchio d'aglio.
- 2 Taglia le zucchine a rondelle e aggiungile nella padella insieme a sale e pepe. Cuoci per 5 minuti con il coperchio.
- 3 Rimuovi l'aglio e il timo dalla padella, poi frulla le zucchine con un minipimer, devi ottenere ottenere una crema omogenea.
- 4 Lava il filetto di salmone e asciugalo con carta da cucina, tamponandolo.
- 5 In una padella antiaderente già calda sul fornello, cuoci il filetto di salmone senza aggiunta di grassi.
- 6 Condisci il salmone in cottura con poco sale e timo.
- 7 Copri la padella e cuoci a fuoco dolce per 8 minuti o fino a quando il salmone risulta cotto.
- 8 Componi il piatto con la crema di zucchine come base e adagiaci sopra i filetti di salmone.

Vedrai che bel contrasto il rosa del salmone con il verde delle zucchine!