

SECONDI PIATTI

Salmone con salsa di erbe aromatiche

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **20 min** COSTO:

basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**



Il **salmone con salsa di erbe aromatiche** è una ricetta semplice e delicata, molto amata dagli sportivi e da chi ha **un occhio di riguardo alla sua alimentazione**. Il salmone con salsa di erbe aromatiche è una **ricetta semplice, veloce e leggera** che ti permette di preparare il pesce in modo sano senza rinunciare allo sfizio.

Segui la nostra ricetta per cucinare un piatto per cui non vedrai l'ora di fare il bis.

Se ti piace il salmone, ecco per te alcune ricette davvero sfiziose:

[Salmone con crema di zucchine](#)

[Risotto al salmone](#)

[Salmone in crosta di pistacchi](#)

[Ravioli al salmone](#)

[Lasagne al salmone](#)

INGREDIENTI

SALMONE FRESCO in 4 tranci - 400 gr

PANNA pastorizzata - 200 ml

BURRO 100 gr

SCALOGNO 1

MAGGIORANA fresca - 1 rametto

ALLORO 1 foglia

TIMO 1 rametto

ORIGANO fresco - 1 rametto

SALE

PEPE BIANCO

PREPARAZIONE

- 1 Ecco come cucinare un buon salmone con salsa di erbe aromatiche: prendi una padella, meglio se antiaderente, fai sciogliere il burro a fiamma moderata e quando è sciolto aggiungi i tranci di salmone, con la parte della pelle a contatto con il fondo della padella. Con un cucchiaino prendi un po' di burro dal fondo e bagnaci il salmone.



- 2 Continua a mettere il burro caldo sopra i tranci di salmone, in questo modo la polpa si cuocerà in modo uniforme senza dover girare il trancio, così eviti di romperlo. Non prolungare la cottura sopra i 5 minuti. Terminata questa operazione, utilizzando una paletta, preleva i tranci di salmone e sistemali su una teglia ricoperta di carta forno, Infornali a 180°C per 10 minuti.



- 3 Mentre il salmone è in forno, fai appassire, per 1-2 minuti, le erbe aromatiche nella padella utilizzata per la cottura del salmone, aggiungici la panna, regola di sale e pepe e lascia cuocere fino a quando scadranno i 10 minuti di cottura del salmone al forno. Filtra il sughetto ottenuto. Togli i tranci di salmone dal forno e disponili in un piatto da portata, ricoprili con la salsina aromatica e servi subito.

