

SECONDI PIATTI

Salmone al forno con erbe aromatiche e limone

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 30 min COSTO:

elevato

NOTE: 30 MINUTI DI MARINATURA



Il salmone al forno con erbe aromatiche e limone: la ricetta di un [secondo piatto](#) che sembra complicato ma che, in realtà, è davvero **semplice** da realizzare.

Il **salmone** viene lasciato riposare, per circa 30 minuti, in una marinatura composta da olio extravergine d'oliva, prezzemolo tritato e succo di limone. Il limone smorza il sapore del salmone donandogli un gusto delicato, arricchito dall'aroma del prezzemolo e dell'olio extravergine d'oliva.

Servito con una bella porzione di insalata verde

fresca, il **salmone al forno** con erbe aromatiche e limone sarà una cena leggera, sana e gustosa.

Se il salmone è il tuo pesce preferito, prova anche queste ricette:

[Salmone in padella](#)

[Muffin salati con zucchine e salmone](#)

[Paccheri con crema di zucchine e salmone](#)

[Nigiri di salmone](#)

INGREDIENTI

FILETTO DI SALMONE 600 gr

SUCCO DI LIMONE

SALE

PEPE NERO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2

cucchiari da tavola

PREPARAZIONE

- 1 Il salmone al forno con erbe aromatiche e limone è un secondo piatto raffinato e semplice da preparare. Parti dalla salsa per la marinatura. Lava e asciuga delicatamente qualche rametto di prezzemolo. Trita finemente e metti da parte. In una ciotola versa due cucchiari di olio extravergine d'oliva, il succo di un limone, un pizzico di sale, un po' di pepe e il prezzemolo. Mescola il composto: questa sarà la marinatura per il salmone.





- 2 Lava i filetti di salmone sotto l'acqua corrente. Mettili in una pirofila. Con un cucchiaino versa la marinatura sul salmone e, con le mani, massaggia qualche minuto. Lasciate riposare il salmone nella marinatura per circa 30 minuti.





- 3 Preriscalda il forno a 180°C. Quando saranno passati i 30 minuti della marinatura, metti il salmone in una pirofila precedentemente rivestita con carta da forno. Aggiungi il liquido della marinatura e inforna nel forno statico, ben caldo, nel ripiano in mezzo, per circa 30 - 40 minuti. Quando il salmone sarà cotto sfrona e servi caldo.





CONSERVAZIONE

E' indicato consumare il salmone al forno con erbe aromatiche e limone subito. Ma, se dovesse avanzare, si può conservare per un giorno al massimo in un contenitore chiuso ermeticamente in frigorifero.