

SECONDI PIATTI

Salmone alla griglia glassato al miele e lime

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **20 min** COTTURA: **15 min** COSTO: **medio**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Un modo semplice ma non banale per consumare il salmone: la nappatura del pesce con la salsa piccante al lime e miele, ci restituisce dopo soli dieci minuti di forno un piatto molto saporito e profumato.

INGREDIENTI

TRANCI DI SALMONE spessi 3 cm - 4

MIELE ¼ tazze

SUCCO DI LIME 1 cucchiaio da tavola

PEPERONCINO IN POLVERE 1 cucchiaio

da tè

PEPE ROSSO O DI CAYENNA 1 presa

SCALOGNO tritati - 2

OLIO DI SEMI

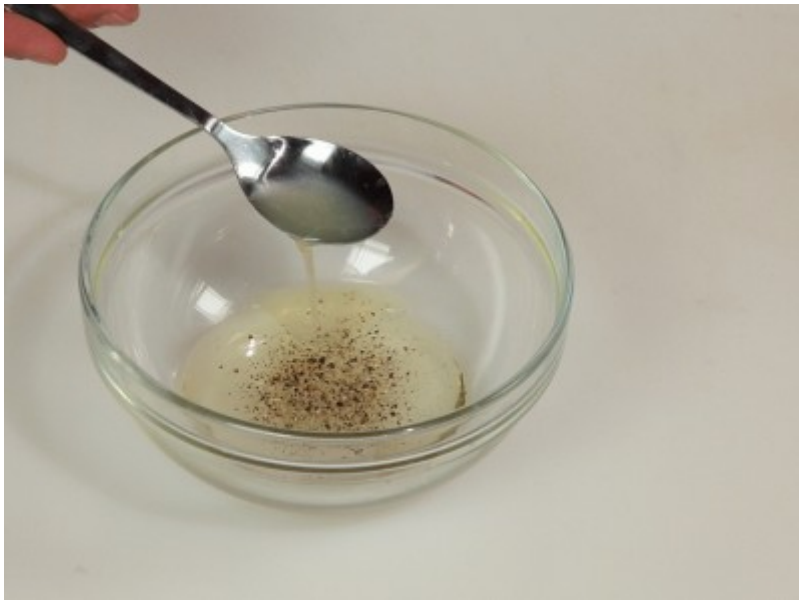
PREPARAZIONE

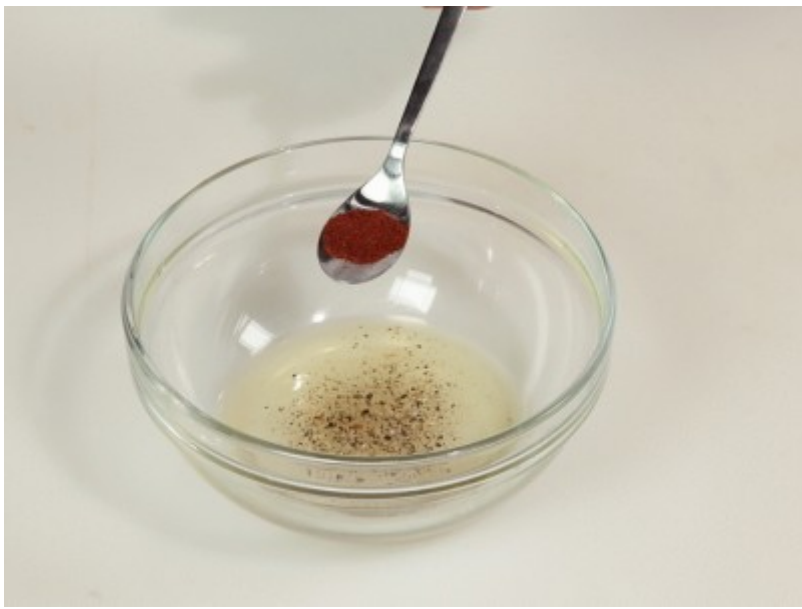
- 1 Fate scaldare in una padella un fondo d'olio di semi, quando sarà ben caldo trasferiteci i filetti di salmone con la pelle a contatto con il fondo della padella e fateli rosolare.

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.

