

SECONDI PIATTI

Salmone con crema di zucchine

LUOGO: Europa / Italia

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

- 1 filetto salmone
- 2 zucchine
- timo fresco
- 1 spicchio d'aglio
- olio extravergine di oliva
- pepe
- sale

PREPARAZIONE

1 In una padella con un filo d'olio mettete un rametto di timo e lo spicchio d'aglio.

Aggiungete le zucchine tagliate a rondelle, sale e pepe e cuocete per 5 minuti con il coperchio.



2 Eliminare l'aglio e il timo e frullate con il minipimmer sino ad ottenere una crema.



3 Lavate il salmone e asciugatelo con carta da cucina.

Cuocetelo in una padella antiaderente calda senza aggiunta di grassi

Aggiungete sale e timo.

Coprite e cuocete a fuoco dolce per 8 - 10 minuti.



4 Componete il piatto con la crema di zucchine e adagiatevi i filetti di salmone.

