

SECONDI PIATTI

Salmone con salsa al basilico

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 10 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

- 4 fette salmone fresco
- 4 piante basilico
- 2 spicchi aglio
- un vasetto yogurt
- olio d'oliva
- 1 limone
- sale

PREPARAZIONE

1 Spennellate le fette di salmone con olio d'oliva, salate ed aggiungete qualche goccia di succo di limone.

Lasciate riposare.



2 Preparate la salsa con il basilico raccolto fresco al mattino, direttamente dal vaso.



3 Frullate il basilico con l'aglio.



4 Aggiungete lo yogurt e lentamente, continuando a frullare, l'olio d'oliva.



5 Continuate per qualche secondo, aggiungete un po' di sale e pepe.



6 Cuocete il salmone sulla piastra rovente.



7 Cuocete rapidamente entrambi i lati mantenendo la parte centrale morbida ed umida.



8 Impiattate decorando con la spuntatura delle piantine di basilico ed una fetta di limone.

