

SECONDI PIATTI

## Salmone con zucchine

---

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [20 min](#)    COTTURA: [25 min](#)    COSTO:

[medio](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

---



Se cerchi un **piatto veloce** da consumare al volo ma che non sia il **solito pasto freddo**, ti voglio proporre questa ricetta: **salmone con zucchine**. Si tratta di un secondo piatto che puoi eventualmente integrare con del riso basmati lessato per renderlo un **piatto unico completo**, oppure, molto velocemente puoi **accompagnarlo con del pane integrale tostato**.

.

Se vuoi, puoi anche cucinare il salmone con zucchine **in anticipo** e conservarlo in frigo per qualche ora, al momento del pranzo o della cena puoi estrarlo dal contenitore, rimetterlo in padella e farlo scaldare velocemente.

Ecco altre ricette con salmone, provale tutte perché sono fantastiche!

[Risotto al salmone](#)

[Salmone in crosta di pistacchi](#)

[Ravioli al salmone](#)

## INGREDIENTI

SALMONE FRESCO 2 fette

ZUCCHINE 1

VINO BIANCO mezzo bicchiere -

CIPOLLE 1

PEPERONCINO poco -

PREZZEMOLO poco -

SPICCHIO DI AGLIO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3-4

cucchiari -

SALE

## PREPARAZIONE

**1** Sbuccia la cipolla, lavala e tritala grossolanamente con un coltello su un tagliere.

Prendi una padella antiaderente e versaci l'olio extravergine di oliva, accendi il fuoco, aggiungi la cipolla tritata all'olio e fai soffriggere a fuoco allegro.

**2** A parte togli la pelle al salmone e poi taglia la polpa a cubetti, mettilo in uno scolapasta e sciacqualo sotto acqua corrente fresca, e lascialo scolare sul lavello.

Lava la zuccina, elimina le estremità e tagliala a strisce per il lungo e poi a tocchetti. Ricavane dei cubetti di circa 2 cm per lato.

**3** Metti le zucchine nella padella con l'olio e la cipolla e fai cuocere 3 o 4 minuti. Adesso aggiungi il salmone e mescola delicatamente il tutto con un cucchiaino di legno.

Lava e trita il prezzemolo e aggiungilo in padella insieme al resto, sfuma con il vino, aspetta che il tutto si asciughi e termina la cottura. Ci vorrà solo qualche altro minuto.