

INGREDIENTI

- Trancio di salmone
- Pane grattato
- Senape di Digione (Dijon)
- Sale, Olio, Pepe

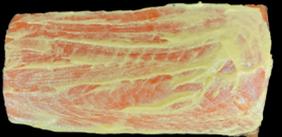
Per il contorno

- Zucchine
- Aglio
- Olio, Sale

La senape di Digione è una senape chiara e piccante.



1



Cospargere il filetto di salmone pulito con un sottile strato di senape.

Prendere il filetto e metterlo sul pane grattato con il lato cosparso di senape.

Ripetere l'operazione per l'altro lato e poi rigirare bene il filetto nel pane grattato facendo una leggera pressione con le dita per una panatura omogenea

Se il filetto ha la pelle, meglio. Nel caso panare solo il lato senza pelle.



2



Preriscaldare il forno a 180° con grill acceso.

Riporre il filetto di salmone panato su una teglia, cospargerlo con un filo d'olio e salare moderatamente.

In una padella scaldare un paio di spicchi d'aglio, tagliati a metà, con dell'olio di oliva.

Tagliare a rondelle sottili le zucchine con una mandolino o a coltello.

3



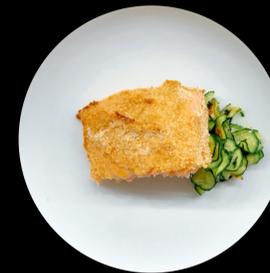
Mettere le zucchine tagliate in padella.

Seguire la cottura delle zucchine muovendole con una certa frequenza, per non farle bruciare, fino a cottura quindi salare.

A forno caldo e zucchine quasi pronte, infornare il salmone per 8/10 minuti circa (dipende dalle dimensioni) fino a doratura della panatura.

Se si lascia troppo in forno il salmone si asciuga e diventa stopposo.

4



Puoi servire.

Accompagnare il filetto con le zucchine o altra verdura di gradimento.

BUON APPETITO

È possibile aggiungere al pangrattato erbe aromatiche tritate (es. timo, rosmarino,...) ma fresche per non rischiare che bruciano in cottura.

Piatto molto saporito e dalla consistenza piacevolissima.



www.RicetteOrizzontali.it

ricetteorizzontali