

RICETTE DIETETICHE



SALMONE CROCCANTE ALLE ERBE

INFORMAZIONI

Tempo di preparazione: **35 minuti**

Calorie: circa **270 kcal / porzione**

Spesa: circa **3,00€ / porzione**

INGREDIENTI



salmone
130 gr



mollica di pane
50 gr



mandorle a fette
20 gr



1 limone
non trattato



ricotta
50 gr



insalata mista
50 gr



erba cipollina



sale e olio

ATTREZZI



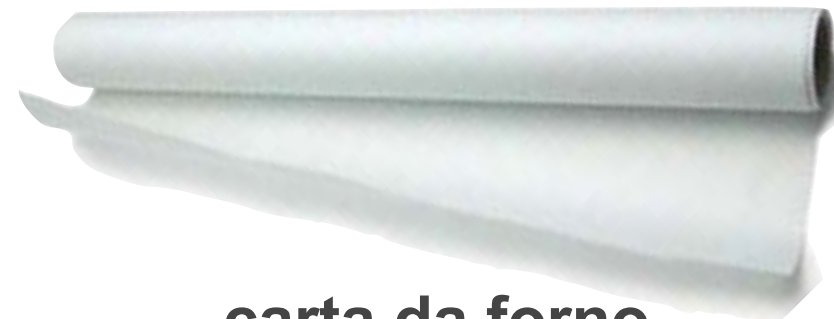
tagliere



mezzaluna o frullatore



teglia



carta da forno

PROCEDIMENTO



1 Accendi il forno e portalo a 180°C.



TRITO

2 Prepara un trito di mollica, erba cipollina, mandorle e scorza di limone grattugiata.

PROCEDIMENTO



3 Ricopri una teglia con della carta da forno e trasferiscici il salmone.

TRITO



4 Spalma la superficie del salmone con la ricotta e ricopri con il trito aromatico.

PROCEDIMENTO



25'



5 Inforna e cuoci per 25 minuti.



6 Impiatta con l'insalata.

CONSIGLI



Invece del solito condimento, condisci l'insalata con un po' di **salsa di yogurt bianco, mezzo cucchiaino di senape e un po' d'olio.**





RICETTE VIDEO



**Iscriviti al canale YouTube per essere avvisato/a ad ogni nuovo video:
[Clicca qui: http://www.youtube.com/user/RicetteVideo](http://www.youtube.com/user/RicetteVideo)**

**Seguici su Facebook:
[Clicca qui: https://www.facebook.com/ricettevideo](https://www.facebook.com/ricettevideo)**

**Trova altre ricette sul nostro sito:
[Clicca qui: www.ricettevideo.net](http://www.ricettevideo.net)**