

SALMONE AL CARTOCCIO CON BROCCOLI

Ingredienti

- sale
- un limone
- burro (40g)
- broccoli (600g)
- timo
- salmone fresco (800g)
- pepe nero
- mandorle pelate (25g)

Come si prepara

Fate marinare quattro tranci di salmone, con due cucchiaini di succo di limone e un po' di timo, per 15 minuti.

Nel frattempo lavate i broccoli, divideteli in cimette e tagliate a listarelle i gambi.

Su quattro fogli di carta da forno stendete i broccoli ed i tranci di salmone, mettete qualche fiocco di burro, qualche fogliolina di timo, sale e pepe.

Chiudete quindi i cartocci e cuocete in forno, già caldo a 200 gradi, per 15 minuti.

A cottura ultimata, disponete i cartocci su un piatto da portata, apriteli quel tanto che serve per ricoprire il pesce con le mandorle tritate.

Servite ben caldi.

Difficoltà: 2

Tempo: 40

Tabella nutrizionale

Valore energetico	129 kcal 540 kJ
-------------------	--------------------

Tags

pesce, verdure, pesce al forno, cartoccio, Salmone al cartoccio con broccoli

