



VIAHEART
LA VIA DEL CUORE
Segui i passi giusti per la tua salute cardiovascolare

LE RICETTE DI LUCIANO MONOSILIO **PER I PAZIENTI CON** *DIABETE E* *IPERTENSIONE*

Salmone Alla Piastra Con Zuppa Di Finocchi
E Pane Integrale



SALMONE ALLA PIASTRA CON ZUPPA DI FINOCCHI E PANE INTEGRALE

Ingredienti per 4 persone:

600g salmone fresco

crumble di pane integrale:

100g pane integrale

50g olio extravergine di oliva

zuppa di finocchi:

500g finocchi

70g olio extra vergine di oliva

pepe qb

misticanza:

100g misticanza

10g aceto di lamponi

sale maldon q.b.



VIAHEART
LAVIA DEL CUORE
Segui i passi giusti per la tua salute cardiovascolare

Procedimento

prendere i filetti di salmone cuocerli in padella con olio caldo dalla parte della pelle, una volta arrostiti per bene vanno girati e lasciati riposare coprendo con un coperchio.

Intanto preparate la zuppa di finocchi. Lavate i finocchi e tagliateli a fettine sottili rosolate con olio extra vergine e uno spicchio d'aglio pulito, coprite con acqua tiepida e cuocete il tutto, una volta morbido frullate e finite con pepe nero.

Condire la misticanza e controllare la cottura del salmone se non dovesse essere pronto, possiamo infornarlo a 160° per i minuti necessari.

Disporre sul piatto a vostro piacimento.

