

Salmone al forno con agrumi

Tempo totale **35 Min** 10 Min Tempo di preparazione **25 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.476 kJ / 592 kcal

Grassi: **38,5 g** Proteine: **32 g**
Carboidrati: **29,7 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

250 g di filetto di salmone
3 cucchiai di olio d'oliva
1 cucchiaino di pepe
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
0,5 limone
0,5 lime
0,5 di asparagi verdi
mazzetto
1 cucchiaio [Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale](#)
300 g di patate bollite
1 cucchiaio di semi di sesamo
40 g di rucola
Per il condimento:
1 cucchiaio di olio d'oliva
1 cucchiaio [Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale](#)
1 cucchiaino di aceto di sidro
1 cucchiaino di miele

PREPARAZIONE

Passaggio 1

250 g di filetto di salmone - **2 cucchiai** di olio d'oliva - **1 cucchiaino** di pepe - **1 cucchiaio** di prezzemolo tritato - **0,5** limone - **0,5** lime - **0,5 mazzetto** di asparagi verdi - **1 cucchiaio** [Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale](#)

Spennella il filetto di salmone con 1 cucchiaio di olio d'oliva, pepe e prezzemolo. Affetta il lime e il limone e disponili sopra il pesce. Spennella gli asparagi con un cucchiaio di olio d'oliva e salsa di soia Kikkoman a basso contenuto di sale. Cuoci gli asparagi insieme al pesce a 180 °C per 20 minuti.

Passaggio 2

300 g di patate bollite - **1 cucchiaio** di olio d'oliva - **1 cucchiaio** di semi di sesamo
Taglia le patate a cubetti e poi friggile in olio d'oliva e cospargile con i semi di sesamo.

Passaggio 3

40 g di rucola - **1 cucchiaio** di olio d'oliva - **1 cucchiaio** [Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale](#) - **1 cucchiaino** di aceto di sidro - **1 cucchiaino** di miele
Mescola bene gli ingredienti per il condimento e versalo sull'insalata di rucola. Servi con il salmone al forno e le patate.