

Dott.ssa Sara Barletta
Biologa Nutrizionista

Salmone in crosta di pane integrale ed erbe aromatiche

Valori nutrizionali	
Proteine	31,4 g
Lipidi	28,6 g
Carboidrati	25,8 g
Fibra totale	3,3 g
Energia	486 kcal

Ingredienti per 1 persona

Filetto di salmone	150 g
Pane integrale	50 g
Erbe aromatiche	q.b.
Olio extra vergine di oliva	10 g
Pepe	q.b.

Procedimento

Pulire i filetti di salmone. Sbriciolare la mollica di pane integrale e mescolarla con una macinata di pepe nero ed erbe aromatiche. Impanare il filetto nel composto precedentemente preparato. Disporre il salmone su una teglia con carta da forno e cospargerlo con olio extravergine di oliva attraverso l'aiuto di uno spruzzino per alimenti.

Cuocere in forno a 180° per 15-20 minuti, a seconda dello spessore del filetto.

Servire caldo