



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Ricetta secondo il modello del “piatto equilibrato”

Salmone su letto di verdure con patate lesse e insalata



Valori nutritivi per porzione

Apporto energetico	500 kcal
Proteine	30 g
Carboidrati	37 g
Grassi	24 g

% fabbisogno energetico tot.

25%
31%
43%





Ricetta secondo il modello del “piatto equilibrato”

Salmone su letto di verdure con patate lesse e insalata

Per 4 porzioni / Tempo di preparazione: circa 40 minuti

Ingredienti

Patate:

800 g patate lavate e sbucciate

Verdura:

2 dl brodo di verdure

2 carote medie

1 zucchina

¼ sedano a coste

¼ porro

1 dl vino bianco secco

sale, pepe, paprica in polvere

Salmone:

480 g filetto di salmone (4 pezzi da 120 g)

10 ml succo di limone

1-2 Cc.* aneto fresco

Insalata:

2 cespi lattuga

2 Cc.* aceto balsamico

2 Cc.* olio di colza

sale

Preparazione

Tagliare le patate e cuocere in acqua salata.

Lavare le verdure, mondare e tagliare a striscioline.

Cuocere le carote per 3 minuti in una padella in 4 cucchiaini di brodo di verdura, aggiungere le verdure rimanenti e stufare per altri 4 minuti. Aromatizzare e sfumare con il vino bianco e il brodo rimanente.

Salare e pepare il salmone e sistemarlo sulla verdura nella padella, cospargere d'aneto e cuocere coperto per 4-6 minuti a fuoco basso. La carne del pesce all'interno dovrà essere leggermente trasparente.



Disporre il letto di verdure su quattro piatti preriscaldati, sistemarvi sopra il pesce ed irrorare con il succo di verdura formatosi durante la cottura.

Servire con patate e insalata.

*Cc. = Cucchiaino