

Salmone limone e rosmarino



Ingredienti:

tranci di salmone q.b.
4 cucchiaini pangrattato
2 cucchiaini semi di sesamo
1 limone
rosmarino, prezzemolo
yogurt
erba cipollina

Taglia dei pezzi rettangolari di carta forno e avvolgi le estremità in tal modo da formare una barchetta per ogni trancio di salmone.

Spennella ogni trancio con olio evo.

Mescola il pangrattato con i semi di sesamo, qualche ago di rosmarino tritato finemente. Passa ogni trancio oleato per far aderire bene la panatura.

Metti sul fondo di ogni barchetta di carta forno una fetta di limone, un pò di prezzemolo ed il salmone panato. Disponi le barchette in una pentola capiente. Copri con MCS e cuoci a fiamma alta 2 minuti poi continua a fiamma bassa 15 minuti. Lascia coperto in auto cottura 10 minuti.

Servi con una salsa a base di yogurt ed erba cipollina.

Eliza Sestov