

Salmone fasciato con porro al limone



Ingredienti

- 700g salmone fresco a tranci
- 3 foglie di porro
- 1 limone
- 2 cucchiaini olio extravergine di oliva
- 2 cucchiaini Erba Cipollina Liofilizzata CANNAMELA
- 4 giri Mix Creola Tappomacina CANNAMELA
- qb sale
- 1 cucchiaio farina
- 1 sacchetto forno Cuki



Porzioni
3 persone



Portata
Secondo



Tempo
10 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In forno,
In pentola,
Bollito/lessato



Kcal per
persona
496*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Lavare le foglie di porro e scottarle in acqua salata per 2 min. Scolare e tamponare con carta da cucina.
 - 2 Allineare le foglie sul piano di lavoro.
 - 3 Condire il pesce con l'erba cipollina liofilizzata CANNAMELA e l'olio.
 - 4 Aromatizzare con 4 giri di tappomacina mix creola CANNAMELA e un pizzico di sale.
 - 5 Adagiare ogni trancetto su una foglia di porro.
 - 6 Sovrapporre una sottile fettina di limone e avvolgere nella foglia.
 - 7 Aprire il sacchetto forno Cuki, inserire la farina, agitarlo per farla aderire alle pareti ed eliminarne l'eccesso.
 - 8 Trasferire il salmone nel sacchetto e chiudere con l'apposito legaccio.
 - 9 Porre il sacchetto forno Cuki in una pirofila.
 - 10 Infornare a 180° per 20 min. In cottura tagliare uno degli angoli del sacchetto o praticare alcuni fori per lasciare fuoriuscire il vapore.
 - 11 Servire il salmone guarnito con una fettina di limone.
- Per velocizzare l'operazione di preparazione ponete i tranci di salmone, le spezie, le erbe aromatiche e gli altri ingredienti direttamente nel sacchetto già infarinato, poi agitatelo delicatamente facendo attenzione a non romperlo.
- 12 E' possibile cuocere i tranci di salmone anche nel microonde ad una potenza media (1 a 10=6 oppure 540 W) per 6 minuti.