



## Salmone in Crosta di Sesamo

Una ricetta **facile** e **veloce** del **salmone**, nel caso hai **filetti** con **pelle**, puoi anche dargli una **scottata** alla pelle in modo che resti **croccante** prima di cuocerli in forno, piatto che sicuramente puoi **rinfrescare** e rendere più completo accompagnato con un **insalatina** oppure con dei **finocchi** al limone. La cottura può variare in base allo spessore del filetto, quindi fai attenzione e controlla.

Senza **Glutine**

Senza **LATTOSIO**



**4**  
Porzioni



**5 min.**  
Preparazione



**10 min.**  
Cottura

### Ingredienti

4	FILETTI DI SALMONE
50 GR	SESAMO
Q.B.	SALE, OLIO EXTRA VERGINE

### Procedimento

1

PRENDI I FILETTI SPENNELLALI CON UNO LEGGERO STRATO DI OLIO E PASSALI NEL SESAMO, SCHIACCIANDO BENE IL FILETTO CON LE MANI IN MODO CHE IL SESAMO SI COMPATTI BENE SUL SALMONE

2

METTILI SU UNA TEGLIA E INFORNALI PER 10 / 12 MINUTI A 180 °C

3

TOGLI DAL FORNO E CONTROLLA LA COTTURA, SERVI CON UN FILO D'OLIO.

### Informazioni Nutrizionali

per porzione

CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
232	28,50 gr	0,12 gr	11,91 gr