

Salmone agli agrumi in crosta di mandorle

I migliori profumi di Sicilia in un secondo piatto eccezionale per sapore e principi nutritivi.



Salmone, mandorle e agrumi: con questo piatto puoi intraprendere un viaggio nei sapori e nei profumi della cucina siciliana. **Non solo un'esperienza sensoriale ma anche... "nutrizionale"**. Infatti, a ogni forchettata potrai fornire al tuo corpo tanti **acidi grassi omega-3** che ti aiutano a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo "cattivo" nel sangue, proteggono occhi, pelle e ossa, hanno effetti positivi sull'umore e [molto altro ancora](#).

Difficoltà: bassa

Costo: medio

Preparazione: 10 min. + 1 ora per la

marinatura del salmone + 20 min. di cottura

Ingredienti (per 4 persone)

800 g di salmone fresco Passo dopo Passo Despar

60 g di mandorle sgusciate Bio,Logico Despar

1 arancia

1 limone

1 cm di radice di zenzero fresco

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva

6 bacche di pepe rosa

sale

Procedimento

1. Metti a marinare il salmone in una pirofila con il succo dell'arancia e del limone, e lo zenzero a fettine. Lascia riposare in frigo per almeno un'ora coperto con pellicola.
2. Trascorso il tempo, riprendi il salmone, togliilo dalla marinata e cospargi di mandorle precedentemente tritate.
3. Riponi su una teglia ricoperta di carta da forno, aggiungi un filo d'olio e cuoci in forno già caldo per 20 minuti a 180°C.
4. Una volta pronto, grattugia sopra un po' di scorze di limone e arancia.