

# Filetto di salmone al forno

Il **filetto di salmone al forno** è un secondo piatto a base di pesce, semplice da preparare, ma molto gustoso. Il salmone cuoce nella pirofila coperta da alluminio da cucina, mantenendo sapore e morbidezza.

Il **filetto di salmone al forno** è ottimo appena preparato, ma anche il giorno dopo. Si conserva ottimamente in frigorifero, ben coperto, per un giorno. Lasciarlo almeno mezz'ora a temperatura ambiente prima di servirlo.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **400Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 400 g di salmone in filetto
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Mezzo limone
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 4 rametti di timo

## PREPARAZIONE

- Lavare il filetto di salmone, eliminare le spine con una pinzetta e tamponarlo con carta da cucina.
- Ungere una pirofila con un filo d'olio e mettervi il filetto di salmone.
- Emulsionare in una ciotolina l'olio e il limone, quindi condirvi il pesce.
- Unire un pizzico di sale, una generosa macinata di pepe, le foglioline di timo lavate e asciugate.
- Coprire la pirofila con un foglio di carta di alluminio e infornare a 180° C per 30 minuti.
- Servire immediatamente.

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

### I consigli di Barbara

Per questa preparazione preferire un pezzo di filetto preso dalla pancia, piuttosto che dalla coda. E' un pochino più grasso e manterrà così la giusta morbidezza.

