

# Filetto di salmone aromatico alla brace

Il **filetto di salmone aromatico alla brace** è un secondo piatto di pesce in cui il filetto di salmone viene condito con aglio, prezzemolo, pepe e pangrattato, per poi essere cotto sulla brace.

Per la preparazione del **filetto di salmone aromatico alla brace** si possono acquistare i filetti già puliti, ma anche un bel codino di salmone da sfilettare e spellare a casa. Se volete cimentarvi, qui potrete trovare [una guida passo passo](#).

Con questa ricetta si possono cuocere anche i tranci di salmone. In tal caso, per evitare che si rompano, tenerli uniti con degli spiedini di legno.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **400Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 2 filetti di [salmone](#)
- 4 rametti di [prezzemolo](#)
- 1 spicchio di [aglio](#)
- 2 cucchiaini di [pane grattugiato](#)
- 2 cucchiaini di [olio extravergine di oliva](#)
- [Pepe](#) nero macinato al momento
- [Sale](#)

## PREPARAZIONE

- Lavare i filetti di salmone sotto acqua fresca corrente e asciugarli con carta da cucina.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente assieme all'aglio spellato. Io utilizzo la mezzaluna su un tagliere.
- Mescolare il pangrattato con il trito e un filo d'olio in un largo piatto
- Passare brevemente i filetti di salmone nel pangrattato aromatico e metterli su un piatto.
- Preparare in una ciotolina l'olio per spennellare il pesce aggiungendogli una macinata di pepe.
- La brace ideale per cuocere il pesce sarà pronta quanto la fiamma rossa del fuoco si attenua ed una velatura bianca appare sui tizzoni ardenti. E' questo il momento di mettere la griglia sul fuoco a riscaldare, per poi pulirla con uno spazzolino di ferro, un raschietto o più semplicemente con qualche pezzo di carta da cucina, facendo molta attenzione a non bruciarsi.
- Mettere i filetti di salmone sulla brace spennellandoli con l'olio.
- La cottura deve avvenire a fuoco dolce, girando di tanto in tanto. Il tempo è di circa 10 minuti.
- Regolare di sale e servire.

## CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Verdura fresca o verdure alla brace. Pomodori e peperoni.

## STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

## AUTORE

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

### I consigli di Barbara

Se avanza è possibile conservare il pesce così cucinato per un paio di giorni in frigorifero. E' ottimo a temperatura ambiente.

