

# Filetto di salmone gratinato

Il **filetto di salmone gratinato** è un secondo piatto a base di pesce semplice da preparare, veloce, molto gustoso e anche leggero. Potete acquistare i filetti già tagliati e puliti in pescheria, oppure ricavarli da un codino. Se avete bisogno di indicazioni su come fare trovate [qui](#) la nostra guida fotografica.

Per un secondo piatto completo, che può essere anche un ottimo piatto unico, servire il **filetto di salmone gratinato** con un contorno di verdure a piacere come ad esempio una bella insalata fresca, oppure piselli in padella.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **395Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

## INGREDIENTI

- 2 filetti di [salmone](#)
- 4 rametti di [prezzemolo](#)
- 1 spicchio di [aglio](#)
- 20 g di [pane grattugiato](#)
- [Olio extravergine di oliva](#)
- [Sale](#)
- [Pepe](#)

## PREPARAZIONE

- Se i vostri filetti di salmone hanno la pelle da un lato, toglierla utilizzando un coltello a lama lunga flessibile.
- Tenere il filetto con la pelle appoggiata sul tagliere, infilare la lama appena sopra e procedere cercando di aderire più possibile alla pelle.
- Sciacquare sotto un filo di acqua corrente e asciugare bene con carta da cucina.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente assieme all'aglio spellato con 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 e metterli in una teglia unta d'olio.
- Unire un filo d'olio, un pizzico di sale, una macinata di pepe e infornare nel forno preriscaldato a 200° C per 10 minuti.
- Servire immediatamente.

## CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Contorni a base di insalata, patate, piselli o cipolle.

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE

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

