

## Salmone in crosta di mandorle e sale integrale *(Secondi a base di pesce)*



### Preparazione

estate in un mortaio le mandorle grossolanamente e unitevi il sale grosso.

Sfilettate il salmone come in foto (nel caso non vogliate comprare una parte grande di salmone o il pescivendolo non vi venda la parte vicino alla coda, potete usare anche i tranci di salmone).

Una volta pronto, cospargetelo per bene di mandorle e sale e state attenti che aderiscano.

Fate scaldare per bene una padella con dell'olio e mettete a indorare i vostri filetti di salmone.

Teneteli in padella mezzo minuto per parte, in modo che si abbrustoliscono all'esterno ma all'interno rimangano rosa.

Servite tagliata a fettine grosse su una base di ristretto di balsamico.

### Consigli

Il salmone fa parte di quel gruppo di alimenti che si contraddistinguono per la ricchezza di Omega 3 e di acidi polinsaturi, un mix molto salutare per la salute: è perfetto per incrementare il colesterolo HDL.

### Curiosità

Lo sapevate che il salmone - pesce molto strano - vive ora nei fiumi ora nei mari, a seconda della sua età?

### Informazioni

**Preparazione** 15 minuti

**Dosi per** 2 persone

**Difficoltà** Facile

la terra di Puglia



**ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP**

Autentici prodotti di Puglia solo su  
[shop.laterradipuglia.it](http://shop.laterradipuglia.it)

**Sconto del 10%**

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

### Ingredienti

**Salmone** (filetto di salmone)

**Mandorle**

**Sale grosso integrale**

**Olio extra vergine di oliva**

**Glassa di aceto balsamico**