

Ingredienti

• Cimette di broccoli	250 g
• Prezzemolo	20 g
• Aglio	1
• scorza di limone preferibilmente biologico (senza la parte bianca)	2 - 3 pezzi
• sale	1 ½
• olio extravergine di oliva	cucchiaino
• filetti di salmone fresco (2 filetti da 200 g)	40 g 400 g
• acqua (solo per bimby)	1200 g

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): >15

PER 100 G

Calorie	166,80 (Kcal)
Proteine	11,39 g
Carboidrati	1,70 g
Grassi	12,36 g
Fibre	0,98 g

PER PORZIONE

Calorie	601,305 (Kcal)
Proteine	41,08 g
Carboidrati	6,13 g
Grassi	44,56 g
Fibre	3,53 g

Salmone con broccoli

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	15 min.
Tempo totale	40 min.
Porzione	2
Categoria	secondi

DAI GUSTO ALLA TUA DIETE
Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby)

Preparazione con bimby

- Sistemare i broccoli all'interno del recipiente del Varoma.
- Mettere nel boccale il prezzemolo, a piacere l'aglio, la scorza di limone e ½ cucchiaino di sale, tritare: 7 sec./vel. 9. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere l'olio extravergine di oliva e mescolare: 5 sec./vel. 4. Rivestire il vassoio del Varoma con un foglio di carta forno, stando attenti a non coprire le fessure frontali e disporvi sopra i filetti di salmone. Irrorare il salmone con il condimento preparato e posizionare il vassoio sopra il recipiente del Varoma. Chiudere il Varoma con il coperchio e tenere da parte.
- Senza lavare il boccale, mettere l'acqua, 1 cucchiaino di sale. Posizionare il Varoma e cuocere: 20 min./Varoma/vel. 1.
- Togliere con attenzione Varoma. Trasferire il liquido di cottura raccolto nella carta forno all'interno di una ciotola.
- Sistemare i filetti di salmone e i broccoli su un piatto da portata.
- Irrorare il tutto con il liquido di cottura tenuto da parte e servire.

Preparazione senza bimby

- Sistemare i broccoli all'interno del recipiente della vaporiera.
- Tritare il prezzemolo, a piacere l'aglio, unire la scorza di limone grattugiata ½ cucchiaino di sale. Aggiungere l'olio extravergine di oliva e mescolare.
- Rivestire il vassoio della vaporiera con un foglio di carta forno, stando attenti a non coprire completamente le fessure e disporvi sopra i filetti di salmone. Irrorare il salmone con il condimento preparato e posizionare il vassoio sopra il recipiente della vaporiera.
- Mettere l'acqua, 1 cucchiaino di sale. Cuocere: 20 min.
- Una volta terminata la cottura, trasferire il liquido di cottura raccolto nella carta forno all'interno di una ciotola.
- Sistemare i filetti di salmone e i broccoli su un piatto da portata.
- Irrorare il tutto con il liquido di cottura tenuto da parte e servire.



seguimi su: [#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby) per trovare altre ricette



scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com