

Ingredienti

- 500 g di acqua
- 400 g di filetti di salmone fresco senza pelle e senza lisce
- 1 pizzico di sale
- 150 g di pomodori in quarti
- 30 g di cipollotto a pezzi
- 1 mazzetto di basilico fresco, le foglie lavate
- 30 g di olio extravergine di oliva
- 1 pizzico di peperoncino rosso piccante (opzionale)

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): >15

PER 100 G

Calorie	168,85 (Kcal)
Proteine	12,23 g
Carboidrati	1,95 g
Grassi	12,65 g
Fibre	0,58 g

PER PORZIONE

Calorie	348,97 (Kcal)
Proteine	25,28 g
Carboidrati	4,04 g
Grassi	26,14 g
Fibre	1,19 g

Salmone con crudo di pomodori

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
Ricette Low carb e Keto

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	10 min.
Tempo totale	35 min.
Porzione	3

[#monicacucinandoconbimby](#)

Preparazione con bimby

- Mettere nel boccale l'acqua e posizionare il recipiente del Varoma, sistemare al suo interno il salmone e insaporire con un pizzico di sale. Chiudere il Varoma con il coperchio e cuocere: 20 min./Varoma/vel. 1. Togliere con attenzione il Varoma. Sistemare i filetti di salmone su un piatto da portata. Svuotare e asciugare il boccale.
- Mettere nel boccale i pomodori, il cipollotto, il basilico, l'olio extravergine di oliva e, a piacere, il peperoncino, frullare: 5 sec./vel. 5. Distribuire il crudo di pomodori sui filetti di salmone.
- Servire subito.

Preparazione senza bimby

- Cuocere a vapore il filetto di salmone e insaporirlo con un pizzico di sale. Cuocere con il coperchio e per 20 min.
- Nel frattempo che il filetto cuoce tagliare a dadini i pomodori, il cipollotto, il basilico, e condire il tutto con l'olio extravergine di oliva e, a piacere, il peperoncino.
- Terminata la cottura sistemare i filetti di salmone su un piatto da portata e distribuire il crudo di pomodori sui filetti di salmone.
- Servire subito



seguimi su: [#monicacucinandoconbimby](#) per trovare altre ricette

scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com