

Ingredienti

Crema di avocado

- 1 lime, preferibilmente biologico
- 200 g di polpa di avocado a pezzi
- 1 pizzico di sale

Salmone

- 1450 g di acqua
- 30 g di succo di limone
- 600 g di filetti di salmone fresco (4x150 g, spessore 3 cm)
- 4 pizzichi di sale
- 4 pizzichi di pepe bianco macinato
- 20 g di olio extravergine di oliva

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): <15

PER 100 G

Carboidrati	1,17 g
Grassi	16,83 g
Proteine	14,54 g
Fibre	0,80 g

PER PORZIONE

Carboidrati	2,40 g
Grassi	34,50 g
Proteine	29,80 g
Fibre	1,65 g

Salmone e crema di avocado sottovuoto

Difficoltà	media
Tempo di preparazione	10 min.
Tempo totale	1 h
Porzione	4



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



scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
Ricette Low carb e Keto

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

Preparazione con bimby

Crema di avocado

- Ricavare dal lime la scorza, stando attenti a non tagliare la parte bianca, poi spremere e filtrare il succo.
- Mettere nel boccale l'avocado, 20g di succo di lime e il sale, impostare Frullare/10sec.. Riunire sul fondo con la spatola.
- Impostare Frullare/10sec.. Trasferire la salsa guacamole in una ciotolina, coprire con pellicola trasparente e riporre in frigorifero fino al momento di servire. Lavare il boccale.

Salmone

- Posizionare il Copri Lame. Mettere nel boccale l'acqua e il succo di limone, impostare 7 min./55°C/antiorario/vel. 1. Nel frattempo, insaporire il salmone con il sale e il pepe e sistemare in 2 sacchetti per sottovuoto due filetti affiancati. Irrorare il pesce con l'olio extravergine di oliva (10 g per sacchetto) e distribuire equamente le scorze di lime. Sigillare i sacchetti con l'apposita macchina.
- Inserire i sacchetti nel boccale con l'aiuto di una pinza da cucina assicurandosi che siano ben ricoperti dall'acqua. Impostare Sottovuoto/45min./55°C. A cottura ultimata, togliere con attenzione i sacchetti dal boccale con l'aiuto della pinza da cucina.
- Aprire i sacchetti e, a piacere, servire subito oppure scaldare una padella antiaderente e scottare il salmone.
- Servire con la crema di avocado.

Preparazione senza bimby

Crema di avocado

- Ricavare dal lime la scorza, stando attenti a non tagliare la parte bianca, poi spremere e filtrare il succo.
- Mettere in un frullatore l'avocado, 20g di succo di lime e il sale, e frullare/10sec.. Riunire sul fondo e frullare altri 10 sec..
- Trasferire la salsa guacamole in una ciotolina, coprire con pellicola trasparente e riporre in frigorifero fino al momento di servire. Lavare il boccale.

Salmone

- Per chi non possiede il bimby il sottovuoto non si può fare a meno che non si abbia un apposito termometro che faccia mantenere l'acqua ad una temperatura costante di 55°. Il salmone in alternativa si può cuocere a vapore. Grattugiare le bucce del lime sopra il salmone e insaporirlo con il sale e il pepe ed irrorare con l'olio extravergine di oliva e cuocere.
- A cottura ultimata, a piacere, servire subito oppure scaldare una padella antiaderente e scottare il salmone.
- Servire con la crema di avocado.