

# Salmone alla griglia con verdure



## Descrizione

Il salmone grigliato con verdure è un piatto di pesce delicato e sano. Tutti conoscono le tante proprietà benefiche di questo pesce, tra cui la presenza di Omega 3, utili al nostro corpo per curare malattie cardiovascolari e colesterolo.

## Informazioni

**PREPARAZIONE:** 30 min

**DIFFICOLTÀ:** 2

**COTTURA:** 20 min

**DOSI PER:** 4 persone

## Ingredienti

4 filetti di **salmone**  
8 **pomodori ciliegini**  
2 **zucchine**  
1 **peperone rosso**

**Rosmarino** in foglie  
1 mazzetto di **rucola**  
**Olio EVO**  
**Sale e pepe** q.b.

## Preparazione

- 1) Lava il peperone e taglialo a listelle, togliendo semi e torsolo.
- 2) Lava i pomodori ciliegini (se vuoi puoi tagliarli a metà).
- 3) Lava le zucchine e tagliale a rondelle.
- 4) Metti in una padella le zucchine tagliate a rondelle e il peperone a listelle; fai grigliare per circa 10 minuti.
- 5) In una ciotola condisci con olio e sale i pomodorini, la rucola e le verdure grigliate.
- 6) Metti i filetti di salmone su una piastra calda e fai cuocere per circa 4/5 minuti ogni lato. Togli dalla piastra il pesce quando vedrai una leggera doratura.
- 7) Impiatta il salmone aggiungendo dell'olio, sale, pepe e rosmarino in foglie. Guarnisci con le verdure condite e grigliate.