



La ricetta di @nonnapaperina



## Salmones fresco alle verdure

### LA RICETTA

#### INGREDIENTI:

- 400 gr. di tranci di salmone fresco
- 120 gr di zucchine
- 120 gr. di carote
- 1 porro
- 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- Un pizzico di sale e pepe

#### PREPARAZIONE:

- Deliscate e togliete la pelle ai tranci di salmone.
- Mondate e lavate le verdure.
- Pelate le carote, tagliate a dadini le zucchine e le carote.
- Affettate il porro.
- In una padella antiaderente versate tre cucchiai di olio extravergine, fate rosolare il porro poi aggiungete le carote e le zucchine e fate saltare le verdure aggiustando di sale e pepe.
- A metà cottura delle verdure adagiate i tranci di salmone.
- Cuocete per 5 minuti.
- Delicatamente con una paletta giratelo dall'altro lato.
- Servite il piatto ben caldo e buon appetito!