
Salmone al Forno Mediterraneo con Finocchio e Pomodorini

Il salmone ricco di omega-3 benefici per il cuore, adagiato su finocchio caramellato e pomodorini che scoppiettano, crea un pasto mediterraneo perfettamente equilibrato e a basso indice glicemico.

Preparazione: 20 min Cottura: 25 min Totale: 45 min Porzioni: 2

GL 3.6 / GI 17

Ingredienti

Low GI vegetable, high in fiber bulbi di finocchio medi, puliti

Negligible glycemic impact prezzemolo fresco a foglia piatta, tritato

Very low GI, adds brightness limone fresco, scorza e succo

Low GI (38), rich in lycopene pomodorini

Zero GI, healthy monounsaturated fats olio d'oliva extra vergine

Zero GI, high in omega-3 fatty acids filetti di salmone selvaggio, con pelle

Optional, zero GI, adds healthy fats olive nere snocciolate

Istruzioni

Step 1

Preriscalda il forno a 180°C (350°F/Livello 4). Rimuovi le fronde piumose dai bulbi di finocchio e mettile da parte per la guarnizione. Affetta ogni bulbo di finocchio a metà nel senso della lunghezza, quindi taglia ogni metà in tre spicchi uguali, mantenendo il torsolo intatto in modo che gli spicchi rimangono insieme.

Step 2

Porta a ebollizione una grande pentola di acqua salata. Aggiungi gli spicchi di finocchio e falli lessare per 10 minuti finché non sono teneri ma mantengono la forma. Scola accuratamente in uno scolapasta e lascia evaporare l'acqua in eccesso per un minuto.

Step 3

Mentre il finocchio scola, trita finemente le fronde di finocchio riservate e combinale in una piccola ciotola con il prezzemolo tritato e la scorza di limone appena grattugiata. Metti da parte questo mix di erbe per finire il piatto.

Step 4

Disponi gli spicchi di finocchio scolati in un unico strato in una pirofila poco profonda. Spargi i pomodorini intorno e tra i pezzi di finocchio. Condisci tutto con l'olio d'oliva e un pizzico di sale marino e pepe nero macinato fresco. Metti in forno preriscaldato e arrostisci per 10 minuti.

Step 5

Togli la pirofila dal forno e adagia i filetti di salmone con la pelle verso il basso tra le verdure arrostiti, creando spazio spostando delicatamente il finocchio e i pomodorini. Spremi il succo di limone fresco sul salmone e le verdure.

Step 6

Rimetti il piatto in forno e cuoci per altri 15 minuti, o finché il salmone non è cotto e si sfoglia facilmente con una forchetta. La temperatura interna dovrebbe raggiungere 63°C. I pomodorini dovrebbero essere anneriti e scoppiettanti.

Step 7

Togli dal forno e subito cospargere il mix di erbe e scorza di limone riservato sulla parte superiore. Aggiungi le olive nere se le usi. Lascia riposare per 2-3 minuti prima di servire per permettere ai sapori di fondersi e al pesce di finire di cuocere con il calore residuo.