

# Salmone grigliato in crosta di erbe aromatiche con limone e pepe

*Salmone grigliato alla perfezione con erbe aromatiche che fornisce omega-3 e proteine senza alzare la glicemia—ideale per una gestione equilibrata del glucosio.*

Preparazione: 8 min

Cottura: 12 min

Totale: 20 min

Porzioni: 2

**GL 0.0 / GI 0**

## Ingredienti

wild-caught preferred filetti di salmone con pelle

sale marino

pepe nero macinato fresco

spray d'olio d'oliva da cucina

## Istruzioni

### Step 1

Preriscalda la griglia esterna a fuoco medio (circa 190°C) oppure metti una padella grill in ghisa a fuoco medio sul fornello. Lascia riscaldare la superficie di cottura per 3-4 minuti fino a quando non è uniformemente calda.

### Step 2

In una ciotolina, unisci l'aneto tritato, il prezzemolo, la scorza di limone, metà del sale e metà del pepe nero. Mescola bene per creare il mix di erbe per la crosta.

### **Step 3**

Asciuga completamente i filetti di salmone con carta da cucina per garantire una rosolatura adeguata ed evitare che si attacchino. Spennella il lato superiore di ogni filetto con metà dell'olio d'oliva e irrrora con succo di limone.

### **Step 4**

Premi generosamente il mix di erbe sul lato oleato dei filetti di salmone, creando una crosta uniforme che copra l'intera superficie. L'olio aiuterà le erbe ad aderire durante la cottura.

### **Step 5**

Spennella la superficie di cottura preriscaldata con l'olio d'oliva rimanente. Posiziona i filetti di salmone con la crosta di erbe verso l'alto sulla griglia o padella, con la pelle verso il basso. Cuoci senza muovere per 4-5 minuti per sviluppare una pelle croccante.

### **Step 6**

Condisci la parte superiore con la crosta di erbe con il sale e il pepe rimanenti. Usando una spatola da pesce, gira delicatamente il salmone, facendo attenzione a mantenere intatta la crosta di erbe.

### **Step 7**

Cuoci il lato con la crosta di erbe per 3-4 minuti fino a quando le erbe sono profumate e leggermente dorate, e il salmone raggiunge una temperatura interna di 63°C. Il pesce dovrebbe sfaldarsi facilmente con una forchetta ma rimanere umido al centro.

### **Step 8**

Togli il salmone dal fuoco e lascia riposare per 2 minuti prima di servire. Il pesce continuerà a cuocere leggermente durante questo periodo di riposo, garantendo risultati perfettamente umidi e teneri con una gustosa crosta di erbe.