



Filetto di salmone con cetriolo tiepido e semi di senape



Ingredienti per 1 porzione

1 flacone di	Fresubin® PRO Drink Neutro
1	cipolla piccola
150 g	di cetriolo
1	limone intero
1 cucchiaio	di olio neutro (ad es. olio di colza)
1	filetto di salmone
5 cucchiai	di brodo vegetale o acqua
1/2 cucchiaio	di senape medio-forte con semi interi
a piacere	aneto tritato o prezzemolo tritato

Valori nutrizionali per porzione

Energia.....	850 kcal
Proteine.....	56 g
Carboidrati...	54 g
Grassi.....	43 g



Preparazione

1. Sbucciare la cipolla e tagliarla a dadini. Sbucciare il cetriolo e tagliarlo a metà nel senso della lunghezza. Rimuovere i semi con un cucchiaio. Tagliare il cetriolo in piccoli bocconi. Grattugiare 1 cucchiaio di buccia di limone e mettere da parte due spicchi di limone.
2. Scaldare 1/2 cucchiaio d'olio in una padella antiaderente. Condire il salmone con sale e pepe e cuocerlo a fuoco medio per circa 3 minuti da entrambi i lati.
3. Scaldare l'olio rimanente in una casseruola. Cuocere le cipolle e il cetriolo nell'olio per 2 minuti. Aggiungere il brodo vegetale o l'acqua e cuocere con coperchio per 4 minuti. Togliere la pentola dal fuoco.
4. Mescolare Fresubin® PRO Drink Neutro e la senape e aggiungerlo alle verdure. Scaldare le verdure cremose. Non bollire. Condire a piacere con sale, pepe e scorza di limone.
5. Servire con il filetto di salmone e gli spicchi di limone. Cospargere a piacere con aneto o prezzemolo.