



## Salmone al vapore, cipollotto e aneto



Tempo di realizzazione:  
**20 minuti**



Calorie per porzione:  
**370**

### INGREDIENTI (4 persone)

- 4 tranci di salmone
- Qualche ciuffetto di aneto
- Qualche goccia di succo di limone
- 1 cipollotto
- 1 grattugiata di zenzero fresco
- q.b. pepe nero

### VARIAZIONE SUL TEMA

*Al posto del salmone è possibile utilizzare lo sgombrò.*

Questo pesce azzurro è ricco di acidi grassi polinsaturi i quali favoriscono la diminuzione dei trigliceridi e del colesterolo LDL, contribuiscono a diminuire la pressione alta e aiutano a prevenire patologie degenerative, specialmente cardiache, proteggendo le pareti dei vasi sanguigni dalla formazione di placche arteriosclerotiche.

### PREPARAZIONE

Sistemare su una teglia da forno i tranci di salmone e condirli con il succo di limone, il cipollotto tritato, lo zenzero fresco, l'aneto ed il pepe: infornare in forno a vapore. Cuocere per circa 12-15 minuti.

### PROPRIETÀ DEGLI INGREDIENTI

**SALMONE:** ricco di proteine, oltre che di acidi grassi polinsaturi, di vitamine (B6 e B12) e di alcuni sali minerali (fosforo e selenio).

Le proprietà benefiche del salmone sono dovute principalmente al suo abbondante contenuto di omega 3 che contrastano i radicali liberi, rallentano l'invecchiamento cellulare e contribuiscono ad aumentare il livello del colesterolo "buono", esercitando un'azione protettiva nei confronti del sistema cardiovascolare.

**ZENZERO:** è un buon anticoagulante e come tale contribuisce ad abbassare i livelli di colesterolo nel sangue e, secondo alcuni recenti studi, a diminuire la pressione sanguigna.