

Salmone al forno

Il **salmone al forno**, la cui cottura non supera i 15 minuti per non alterare i contenuti di sali e omega 3, si coniuga in questa preparazione al timo, che tra le numerose proprietà benefiche annovera anche quella di rafforzare il sistema immunitario e quello nervoso.



INGREDIENTI

- 800 g **Patate**
- 200 ml **Vino bianco secco**
- 4 rametti **Timo**
- 1 trancio da 1,5 kg **Salmone norvegese fresco**
- 2 **Aglia, spicchi**
- q.b. **Olio extravergine d'oliva**
- q.b. **Sale**
- q.b. **Pepe**

PREPARAZIONE



Lavate le patate e lessatele in acqua bollente leggermente salata per circa 20 minuti. Pulite il trancio di salmone eliminando tutte le spine e sciacquandolo con acqua corrente.



Strofinare il salmone con lo spicchio d'aglio, irroratelo con poco olio, salatelo, pepatelo ed infilatevi il timo.



Ungete una pirofila, sistematevi le patate spolverate di sale e pepe, il timo e lasciatele cuocere per circa 40 minuti a 170 °C.



Trascorso il tempo unite i filetti di salmone e proseguire la cottura per altri 15 minuti circa bagnando di tanto in tanto con il vino.



Trasferite il salmone su di un piatto di portata, irroratelo con il sugo di cottura, circondatelo con le patate e servitelo su un letto di verdure a vostra scelta.