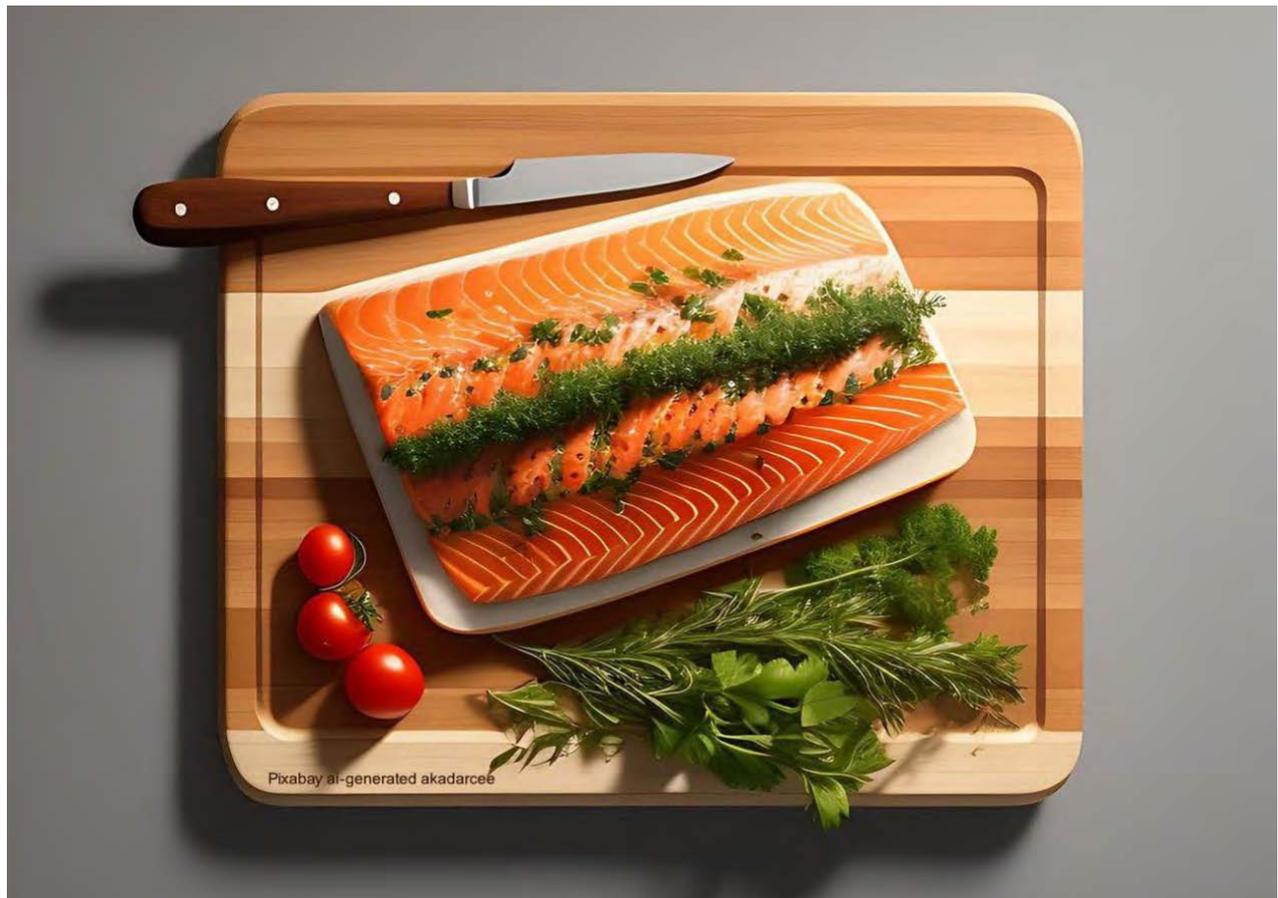


# Salmone arrosto con verdure di stagione



**Ricetta estiva sana per il cuore:** questa ricetta leggera e deliziosa combina il salmone sano per il cuore con una varietà di verdure fresche estive. È ricca di acidi grassi omega-3, fibre e vitamine essenziali che contribuiscono alla salute cardiovascolare.

## Ingredienti (per 4 persone):

- 4 filetti di salmone (circa 150 g ciascuno)
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 2 limoni (uno a fette, uno per il succo)
- 1 zucchina tagliata a fette
- 1 peperone giallo, tagliato a strisce
- 1 peperone rosso, tagliato a strisce
- 1 cipolla rossa, tagliata a fettine sottili
- 200 g di pomodori ciliegini, tagliati a metà
- 2 spicchi d'aglio tritati
- Erbe fresche (ad es. aneto, prezzemolo o basilico), tritate
- Sale e pepe a piacere
- Facoltativo: una manciata di spinaci o rucola.

## Preparazione

- 1. Preparazione:**
  - Preriscaldare il forno a 200 °C.
  - Foderare una teglia con carta da forno.
- 2. Preparare le verdure:**
  - In una ciotola capiente, mescolare le verdure tagliate a pezzetti (zucchine, peperoni, cipolle rosse e pomodorini) con 1 cucchiaino di olio d'oliva, aglio tritato, sale e pepe.
  - Distribuire le verdure in modo uniforme sulla teglia.
- 3. Preparare il salmone:**
  - Strofinare i filetti di salmone con il succo di un limone, 1 cucchiaino di olio d'oliva, sale e pepe.
  - Disporre i filetti di salmone sopra le verdure.
  - Disporre le fette di limone sopra i filetti di salmone.

**4. Infornare:**

- Mettere la teglia nel forno preriscaldato e cuocere per circa 20-25 minuti, fino a quando il salmone è cotto e le verdure sono morbide ma ancora sode al morso.

**5. Servire:**

- Dividere il salmone al forno e le verdure tra i piatti.
- Cospargere con erbe fresche e, a scelta, aggiungere spinaci o rucola come guarnizione.
- Se si desidera, spruzzare con altro succo di limone.

**Suggerimenti:**

- Per aumentare le fibre e le sostanze nutritive, potete servire il piatto con una porzione di quinoa o di riso integrale.
- Utilizzate verdure di stagione per una maggiore varietà e sapore.
- Per un tocco di nocciola, si può cospargere il piatto con noci o mandorle tritate, che sono anche salutari per il cuore.

**Conclusioni:**

Questa ricetta estiva salutare per il cuore è facile da preparare e ricca di sapori. Il salmone fornisce preziosi acidi grassi omega-3, mentre le verdure fresche sono ricche di vitamine e minerali. Godetevi un pasto delizioso che non solo ha un buon sapore, ma rafforza anche il vostro cuore.