



Ingredienti

- 300 g Salmone
- 6 Conchiglie di tacos
- 6 foglie di Insalata romana
- mezzo Peperone
- 1 Carota
- 1 Zucchina
- 1 Avocado
- 2 Cipolle
- 1 Pomodoro
- mezzo spicchio di Aglio
- mezzo Lime
- 3 cucchiaini di Olio
- Paprika q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- 1 pizzico di Cumino

Preparazione

1. Preparete il guacamole: togliete la polpa dell'avocado dalla sua buccia e schiacciatela con una forchetta. Tritate la cipolla, l'aglio e, se lo volete, il peperoncino. Tagliate il pomodoro a dadini e aggiungete tutto all'avocado. Unite il succo del lime, il cumino, pepe e sale. Terminate con l'olio, mescolate bene e lasciate riposare per un quarto d'ora in modo da far amalgamare bene i sapori. Pulite le verdure (peperoni, cipolla, carota e zucchina), fatele a fettine sottili e saltatele in una padella antiaderente con un paio di cucchiaini di olio e fatele cuocere per una ventina di minuti a fuoco medio alto. A parte condite il salmone con abbondante paprika e un pizzico di sale e poi fatelo cuocere in padella antiaderente su entrambi i lati: 10 minuti sul lato della pelle e poi altri 5 dall'altra parte. Una volta cotto, unite il salmone alle verdure e rompetelo con un mestolo di legno. Riempite le conchiglie di tacos con l'insalata, il salmone con le verdure e condite con lime e guacamole.

Informazioni nutrizionali

carboidrati	50.93 g
Energia	637.18 kcal
grassi	37.74 g
Fibra	12.57 g
Proteine	29.59 g
Grassi saturi	6.21 g
Sodio	356.46 mg
zuccheri	356.46 mg

⌚ 35

⊕ 3 3 persone