

OLIO CUORE

## Spiedini di Salmone con verdure e Pesto alla Genovese Cuore



**Piatto estivo** per eccellenza, i nostri spiedini di **salmone con verdure e Pesto alla Genovese Cuore** sono il **secondo** ideale per una **grigliata** con gli amici. Gli ingredienti garantiscono **gustosità e leggerezza** a una ricetta che contiene **solo 43,75mg di colesterolo**. Infatti il salmone abbonda di **grassi insaturi Omega3**, fondamentali **per aumentare i livelli di colesterolo buono HDL**, e il Pesto alla Genovese Cuore, preparato con **Olio Cuore**, è naturalmente **ricco di acido linoleico**, prezioso alleato per **mantenere i normali livelli di colesterolo**.

## Ingredienti

- 500 g di filetto di salmone senza pelle
- 2 cipolle rosse non troppo grandi
- 1 peperone giallo
- 1 peperone rosso
- 2 zucchine medie
- 4 cucchiari di Pesto alla Genovese classico Cuore
- Olio di Mais Cuore
- bacche di pepe rosa
- Sale Iposodico Cuore

- **Portata: Secondi**
- **Tempo: 30"**
- **Persone: 2**

## Preparazione

- Sbucciare le cipolle e tagliare ognuna in 6 spicchi. Pulire i peperoni, tagliarli a quadrotti di 2,5 cm di lato. Tagliare la zucchina a fette spesse.
- Scottare la zucchina in acqua bollente salata per 1 minuto, scolarla con una schiumarola. Scottare nella stessa acqua i peperoni per 4 minuti e per ultima la cipolla per 3 minuti.
- Lasciare intiepidire le verdure e grigliarle per 2-3 minuti.



- Tagliare la polpa di salmone in tocchetti di circa 30 g l'uno.



- E grigliarla per 2-3 minuti per lato.



- Formare gli spiedini con le verdure e i tocchetti di salmone.
- Condirli con un filo di Olio Cuore, Sale Iposodico Cuore e pepe rosa.



- Servirli conditi con il Pesto alla Genovese classico Cuore.



---

La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico



Pesto alla Genovese