

Antipasto di molluschi con pane al coriandolo



Ingredienti

- 700g moscardini
- 400g calamaretti
- 300g sepioline
- 100g vino bianco secco
- 1 cucchiaino aglio liofilizzato CANNAMELA
- 10-12 giri coriandolo tappomacina CANNAMELA
- 20g olio extravergine di oliva
- qb sale
- 150g fette di pane



Porzioni
4 persone



Portata
Antipasto



Tempo
25 minuti



Difficoltà
Media



Cottura
In forno,
In padella



Kcal per
persona
388*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Eviscerare le seppie, i calamaretti e i moscardini.
- 2 In una padella con l'olio e 3 cucchiaini di acqua versare l'aglio liofilizzato CANNAMELA e porre sul fuoco a fiamma bassa.
- 3 Dopo 5 min unire i molluschi, alzare la fiamma, rosolare e salare.
- 4 Aromatizzare con cinque-sei giri di coriandolo tappomacina CANNAMELA.
- 5 Bagnare con il vino, sfumare, ricoprire a filo con acqua (circa ½ l) e lasciare cuocere per 30 min.
- 6 Ungere le fette di pane e tagliarle a listarelle. Aromatizzare con cinque-sei giri di coriandolo tappomacina CANNAMELA.
- 7 Porre il pane in forno a 200° e tostarlo.
- 8 Distribuire sul fondo dei piatti tre listarelle di pane e ricoprire con un poco di molluschi.