

# CANNAMELA

## Cappesante al pepe in cartoccio di pasta fillo



### Ingredienti

- 70g pasta fillo
- 12 cappelante (solo frutti 360g)
- 2 giri pepe nero in grani tappomacina CANNAMELA
- 1 limone
- 30g burro fuso
- 10g olio extravergine di oliva



Porzioni  
6 persone



Portata  
Secondo



Tempo  
20 minuti



Difficoltà  
Media



Cottura  
In forno,  
In padella



Kcal per  
persona  
151\*

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

I nostri partner

**DOLCI CUCINA**



## Preparazione

- 1** Tagliare a quadretti di 8x8 cm la pasta fillo in misura che debordi dagli stampini di Ø 6 cm (si devono ottenere 48 quadretti).
- 2** In ogni stampino, per un totale di 12 stampini, porre quattro quadrati di pasta, ungendoli di volta in volta con poco burro fuso e sovrapposti leggermente sfalsati.
- 3** Proteggere gli stampini con un piccolo foglio di carta da forno, riempire con del riso e infornare a 200° per 5 min. Sfornare e sformare.
- 4** Scottare in padella antiaderente i frutti delle cappesante, poi porli in una pirofila.
- 5** Ungere con poco olio i frutti delle cappesante e salare.
- 6** Insaporire con la buccia grattugiata del limone.
- 7** Aromatizzare con due giri di pepe nero in grani tappomacina CANNAMELA.
- 8** Trasferire una cappasanta in ogni guscio di pasta e ungere ancora con poco olio.