

CANNAMELA

Coda di rospo al forno



Ingredienti

- 800 g coda di rospo
- 50 g mollica di pane raffermo
- ½ cucchiaino aglio macinato CANNAMELA
- 2 cucchiaini prezzemolo in foglie CANNAMELA
- 20 g olio extravergine d'oliva
- 30 g brodo di pesce
- qb sale
- 600 g zucchine
- 100 g vino bianco



Porzioni
3 persone



Portata
Secondo



Tempo
34 minuti



Difficoltà
Media



Cottura
In forno



Kcal per
persona
366.33*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1** Pulire la coda di rospo aprendola a libro ed eliminando la spina dorsale senza rovinare le carni.
- 2** Porre l'**aglio macinato CANNAMELA** nel brodo di pesce.
- 3** Aggiungere il pane e lasciar riposare per 10 min prima di strizzare.
- 4** In una terrina unire al pane il **prezzemolo in foglie CANNAMELA** e salare.
- 5** Distribuire il composto sul pesce, richiuderlo e legarlo con uno spago da cucina.
- 6** Adagiare la coda di rospo in una teglia, poi pennellarla con l'olio, cospargerla con sale e **prezzemolo in foglie CANNAMELA**.
- 7** Spuntare le zucchine e tagliare la verdura a rondelle alte. Ungere, salare, cospargere con il **prezzemolo in foglie CANNAMELA**.
- 8** Porre in forno a 180° per 30 min.
- 9** Sfnare e irrorare la preparazione con mezzo bicchiere di vino bianco.
- 10** Rimettere in forno e completare la cottura per altri 15 min.