

CANNAMELA

Filetti di platessa allo zenzero



Ingredienti

- 400g filetti di platessa
- 1 cucchiaino Erba Cipollina Liofilizzata CANNAMELA
- 2-3 giri Mix Creola Tappomacina CANNAMELA
- 2 pizzichi zenzero macinato CANNAMELA
- 5g olio extravergine di oliva
- qb sale
- Ingredienti per servire: valeriana
- Carta Forno Cuki



Porzioni
2 persone



Portata
Secondo



Tempo
15 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In padella



Kcal per
persona
194.5*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Tagliare la Carta Forno Cuki e pennellarla con l'olio.
- 2 Distribuire uniformemente sulla Carta Forno Cuki un poco di sale e l'erba cipollina liofilizzata CANNAMELA.
- 3 Completare con 2-3 giri di mix creola tappomacina CANNAMELA e lo zenzero macinato CANNAMELA.
- 4 Adagiare i filetti sulla carta, poi chiuderla.
- 5 Trasferire il pesce nella padella già calda e cuocere per 6 min circa, rigirandolo una volta sola.
- 6 Servire i filetti di pesce con il contorno di valeriana.