

CANNAMELA

Fish tacos con avocado



Ingredienti

- 600g filetti di merluzzo
- 60g cipolla
- 2 cucchiaini succo di lime
- qb sale
- 2 cucchiaini Spezie per Tacos e Burritos CANNAMELA
- Salsa avocado:
- 1 avocado
- 2 cucchiaini olio di mais
- 50g cipolla tritata finissima
- 1 pomodoro maturo
- 2 peperoncini verdi
- 1 lime
- 1 pizzico pepe nero macinato CANNAMELA
- Inoltre:
- 5 tortillas di mais
- 5 foglie di lattuga
- 1 sacchetto forno Cuki

 Porzioni 4 persone	 Portata Secondo
 Tempo 25 minuti	 Difficoltà Facile
 Cottura In forno	 Kcal per persona 615*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Tagliare a rondelle sottili la cipolla e porla in una ciotola.
- 2 Aggiungere il pesce.
- 3 Condire con il succo di lime e il sale.
- 4 Aromatizzare con le Spezie per Tacos e Burritos CANNAMELA.
- 5 Trasferire il pesce e il condimento nel sacchetto forno Cuki, poi chiudere con l'apposito legaccio.
- 6 Porre il sacchetto forno Cuki in una pirofila.
- 7 Infornare a 180° per 15 min. In cottura tagliare uno degli angoli del sacchetto o praticare alcuni fori per lasciar fuoriuscire il vapore.
- 8 Salsa: sbucciare l'avocado, eliminare il nocciolo e frullare metà del frutto, poi tagliare a cubetti il restante.
- 9 Porre la salsa e i cubetti in una ciotola e aggiungere il sale, la cipolla tritata finissima e i peperoncini a rondelle.
- 10 Condire con il succo di lime, due cucchiaini di olio e il pepe nero macinato CANNAMELA.
- 11 Farcire le tortillas di mais con il pesce, la lattuga e la salsa all'avocado arricchita dal pomodoro a cubetti, poi servire.
- 12 Per velocizzare l'operazione di preparazione inserite il pesce, le spezie e gli altri ingredienti direttamente nel sacchetto, poi agitatelo con cura facendo attenzione a non romperlo.
- 13 E' possibile cuocere i filetti di merluzzo anche nel microonde ad una potenza media (1 a 10=6 oppure 540 W) per 4 minuti.