

CANNAMELA

Frittura di calamari al coriandolo



Ingredienti

- 400g calamari
- 80g farina
- 3 cucchiaini coriandolo macinato CANNAMELA
- qb olio per friggere
- qb sale



Porzioni
4 persone



Portata
Secondo



Tempo
20 minuti



Difficoltà
Media



Cottura
Fritto



Kcal per
persona
177.5*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1** Pulire il pesce, lavarlo, dividerlo a pezzi e asciugarlo accuratamente con carta da cucina per evitare ristagni d'acqua che facilitano l'alterazione termica degli oli.
- 2** Aromatizzare la farina con il coriandolo macinato CANNAMELA.
- 3** Infarinare i calamari eliminando la farina in eccesso.
- 4** In una padella versare l'olio e portarlo ad una temperatura massima di 180 °C, poichè le temperature superiori ai 180 °C accelerano la degradazione termica degli oli e dei grassi.
- 5** Immergere il pesce nell'olio e friggere.
- 6** Togliere il pesce dalla padella scolandolo con una schiumarola, poi porlo su carta assorbente da cucina e salare.
- 7** Servire caldo.