

Gamberi in padella alle spezie



Ingredienti

- 300g gamberi
- 1 cucchiaino semi di sesamo CANNAMELA
- 1/2 cucchiaino pepe bianco macinato CANNAMELA
- 1 cucchiaino lemon grass foglie CANNAMELA
- 2 pizzichi pepe di Mix Creola Tappomacina Cannamela
- 5g olio extravergine di oliva
- qb sale
- Carta Forno Cuki



Porzioni
2 persone



Portata
Secondo



Tempo
10 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In padella



Kcal per
persona
128.5*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1** Pulire i gamberi, lavarli, asciugarli e incidere il dorso, poi eliminare il filo intestinale.
- 2** Tagliare la Carta Forno Cuki e pennellarla con l'olio.
- 3** Distribuire uniformemente sulla Carta Forno Cuki il sale, il pepe bianco macinato CANNAMELA e i semi di sesamo CANNAMELA.
- 4** Unire il Mix Creola CANNAMELA e il lemon grass foglie CANNAMELA.
- 5** Trasferire i gamberi sulla Carta Forno Cuki.
- 6** Ripiegare la Carta Forno Cuki, porre i gamberi in padella già calda e cuocere per 2-3 min per lato.