

CANNAMELA

Grigliata di seppie e calamari



Ingredienti

- 600g seppioline
- 8 calamari
- 2 cucchiaini erba cipollina CANNAMELA
- 2 pizzichi aglio macinato CANNAMELA
- qb Pepe Nero Tappomacina CANNAMELA
- 2 cucchiai olio extravergine di oliva
- qb sale
- 1 limone



Porzioni
3 persone



Portata
Secondo



Tempo
35 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
Alla griglia



Kcal per
persona
295*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1** Pulire i calamari eliminando le interiora e gli occhi, poi lavare e asciugare.
- 2** Lavare e asciugare anche le sepioline.
- 3** Porre i molluschi in una teglia e condirli con 2 cucchiaini di succo di limone e 4 giri di pepe nero in grani tappomacina CANNAMELA.
- 4** Aromatizzare con l'aglio macinato CANNAMELA e l'erba cipollina CANNAMELA.
- 5** Aggiungere 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale. Lasciare riposare al fresco per 20 min.
- 6** Infilare i calamari a coppie su 4 stecchini e preparare altri spiedini con le sepie.
- 7** Scaldare la griglia e distribuirvi tutti gli spiedini e i ciuffi dei calamari. Cuocere da ambo i lati.
- 8** Servire a tavola la grigliata irrorata con un filo d'olio. Accompagnare con fette di limone.