

CANNAMELA

Grigliata mista di pesce



Ingredienti

- 4 sogliole eviscerate
- 2 branzini
- 1 sgombro
- 2 fette pesce spada
- 20g pangrattato
- 16 gamberi
- 1 pizzico pepe bianco macinato CANNAMELA
- 3 cucchiaini prezzemolo in foglie CANNAMELA
- 2 pizzichi timo in foglie CANNAMELA
- 2 cucchiaini olio extravergine d'oliva
- qb sale
- 1 limone



Porzioni
5 persone



Portata
Secondo



Tempo
40 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
Alla griglia



Kcal per
persona
393*



Preparazione

- 1 Eviscerare, squamare e lavare accuratamente il pesce, poi asciugarlo.
- 2 In un vassoio versare il pangrattato e condirlo con il **prezzemolo in foglie CANNAMELA**.
- 3 Salare e unire il **timo in foglie CANNAMELA** e 2 cucchiaini di olio.
- 4 Adagiare il pesce nel pangrattato e ricoprirlo.
- 5 Completare l'aromatizzazione con il **pepe bianco macinato CANNAMELA**.
- 6 Porre il pesce sulla griglia calda e cuocere. Girare il pesce a metà cottura.
- 7 Servire la grigliata guarnita con fette di limone.