

Insalata di calamari e salsa alla menta



Ingredienti

- 400g calamari puliti e tagliati ad anelli
- 200g fagiolini mondati
- 2 cucchiai succo di limone
- 1 cucchiaino prezzemolo liofilizzato CANNAMELA
- 10g olio extravergine di oliva
- qb sale
- Ingredienti per salsa:
 - 70g lattuga romana mondata a pezzi
 - 30g olio extravergine di oliva
 - 1 cucchiaino menta CANNAMELA
 - 1 cucchiaino prezzemolo CANNAMELA
 - succo di 1/2 limone



Porzioni
4 persone



Portata
Antipasto



Tempo
20 minuti



Difficoltà
Media



Cottura
Bollito/lessato



Kcal per
persona
171*

I nostri partner



Preparazione

- 1** Lessare i fagiolini in acqua bollente e scolarli.
- 2** Scottare per circa 8-10 min i calamari; una volta tiepidi, condirli con l'olio e il succo di limone.
- 3** Regolare di sale e unire il prezzemolo CANNAMELA.
- 4** Salsa: porre nel mixer la lattuga, il sale e il succo del limone e frullare.
- 5** Aggiungere l'olio, la menta CANNAMELA e mescolare.
- 6** Aromatizzare con il prezzemolo CANNAMELA e miscelare.
- 7** Sui piatti adagiare i fagiolini e i calamaretti e servire accompagnando con la salsa.