

CANNAMELA

Insalata di mare



Ingredienti

- 250 g nasello
- 250 g salmone fresco
- 150 g gamberoni
- 2 cucchiaini prezzemolo liofilizzato CANNAMELA
- 1 limone
- 30 g olio extravergine d'oliva
- 30 g insalata romana
- qb sale



Porzioni
4 persone



Portata
Antipasto



Tempo
15 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
A vapore



Kcal per
persona
260.13*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Tagliare a cubetti il pesce e sgusciare i gamberi.
- 2 Porre tutto in una teglia.
- 3 Spremere il limone e filtrare il succo (50 g).
- 4 Versarlo in una ciotola e aggiungere il **prezzemolo liofilizzato CANNAMELA**.
- 5 Irrorare il pesce con la metà del succo aromatizzato e lasciar riposare per 10 minuti.
- 6 Raccogliere il pesce e trasferirlo nel cestello della vaporiera. Cuocere a vapore per 6/7 min.
- 7 Salare il succo di limone rimasto e diluire con 3 cucchiaini di olio extravergine.
- 8 Quando il pesce sarà cotto, trasferirlo nei piatti con l'insalata e irrorare con il succo di limone e olio al prezzemolo rimasto, poi servire.