

CANNAMELA

Pesce tandoori



Ingredienti

- 800g filetti di pesce (merluzzo o persico)
- 40g olio extravergine di oliva
- 2 cucchiaini aceto
- qb sale
- 2 cucchiaini colmi Spezie Tandoori Masala CANNAMELA
- Ingredienti per decorare:
- 4 rondelle sottili di limone
- Ingredienti per accompagnare: riso basmati



Porzioni
4 persone



Portata
Piatto
unico



Tempo
10 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In forno



Kcal per
persona
231.5*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Con una frusta miscelare l'olio all'aceto e al sale.
- 2 Aromatizzare con le Spezie per Tandoori Masala Cannamela e mescolare.
- 3 Dividere il pesce a pezzi.
- 4 Porre il pesce nella miscela aromatica, mescolare e lasciare riposare in frigo per 30 min.
- 5 Scaldare il forno con funzione grill, adagiare il pesce in una teglia e cuocerlo per 12-13 min avendo cura di girarlo.
- 6 Sfornare, porre il pesce nel piatto e servire con fette di limone e il riso.