

CANNAMELA

Tartine con tartara di verdura e alici marinate



Ingredienti

- 3 fette pane in cassetta
- 200 g alici fresche
- 50 g aceto bianco
- 30 g succo di limone
- 6 giri Mix Creola Tappomacina CANNAMELA
- 1/2 cucchiaino aglio liofilizzato CANNAMELA
- 10 g olio extravergine d'oliva
- qb sale
- 100 g carote lessate
- 80 g punte di asparagi lessati
- 80 g fagiolini lessati
- 30 g mais lessato
- 20 g maionese
- 20 g olio extravergine di oliva

 Porzioni 4 persone	 Portata Antipasto
 Tempo 40 minuti	 Difficoltà Media
 Cottura In pentola, Bollito/lessato	 Kcal per persona 284*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1** Alici marinate: pulire le alici eliminando la testa, la colonna vertebrale e le interiora.
- 2** Adagiare i filetti in una pirofila e pepare con tre giri di **mix creola tappomacina CANNAMELA**.
- 3** Irrorare i filetti con l'aceto, l'olio e il succo di limone miscelati.

- 4 Aromatizzare con l'**aglio liofilizzato CANNAMELA**.
- 5 Lasciare marinare per circa 1 ora.
- 6 Trascorso il tempo di marinatura, scolare le alici.
- 7 Tartara di verdure: tagliare le verdure (ad esclusione del mais) a cubetti delle stesse dimensioni.
- 8 Riunire tutte le verdure in una ciotola e condirle con olio, sale e due giri di **mix creola tappomacina CANNAMELA**.
- 9 Dividete a rettangoli di 5x11 cm le fette di pane.
- 10 Distribuire sulle tartine un velo di maionese, poi le verdure.
- 11 Sovrapporre i filetti di acciughe sgocciolati e spolverare con un giro di **mix creola tappomacina CANNAMELA**.