

CANNAMELA

Tomino al pepe nero



Ingredienti

- 3 tomini
- 2 pizzichi pepe nero macinato CANNAMELA
- 1 cucchiaino erbe aromatiche con Ricetta di Provenza CANNAMELA
- 5g olio extravergine di oliva
- Ingredienti per servire: misticanza
- Carta Forno Cuki



Porzioni
3 persone



Portata
Secondo



Tempo
5 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In padella



Kcal per
persona
222*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Tagliare la Carta Forno Cuki e pennellarla con l'olio.
- 2 Distribuire uniformemente sulla carta da forno il pepe nero macinato CANNAMELA.
- 3 Completare con le erbe aromatiche con Ricetta di Provenza CANNAMELA.
- 4 Adagiare sulla Carta Forno Cuki i tomini.
- 5 Chiudere la carta e trasferire la preparazione nella padella già calda.
- 6 Cuocere per 1-2 min per lato.
- 7 Servire i tomini con il contorno di misticanza.