

GEFÜLLTE KALMARE



Menù-Zutaten

20 g Fiokki - PC0
50 g Pesto di Nocciole Bio (Bio-Haselnusspesto) - KJ70B
n.B. Olio extravergine di oliva (Natives Olivenöl extra) - EK5

Zutaten

n.B. Salz und Pfeffer
100 g gemischter Fisch (Geißelgarnelen, weißer Fisch, Kalmare, Pfeilkalmare)
20 g geriebener Parmesankäse
2 Kalmare

Chef: Monica Copetti

Zubereitung

Für 2 Kalmare

Den gemischten Fisch und die Tentakel der Kalmare im Mixer zerkleinern. Die „Fiokki“ und das Haselnusspesto zur Masse dazugeben, salzen und pfeffern. Die Kalmare mit der Masse füllen und mit einem Zahnstocher verschließen.

Tipps

Direkt in einer beschichteten Pfanne 15 Minuten lang auf beiden Seiten anbraten.

NIEDRIGTEMPERATURGAREN

Temperatur: 80 °C

Gardauer: 45 Minuten

In einer beschichteten Pfanne mit etwas nativem Olivenöl extra und ein wenig Wasser erhitzen.