

CALMARS FARCIS



Ingrédients Menù

20 g Fiokki - PC0

50 g Pesto di Nocciole Bio (Pesto de noisettes Bio) - KJ70B

q.b. Olio extravergine di oliva (Huile d'olive extra vierge) - EK5

Ingrédients

2 calmars

q.s. sel et poivre

20 g parmesan Parmigiano Reggiano râpé

100 g mélange de poissons (crevettes blanches, poisson blanc, calmars, encornets)

Chef: Monica Copetti

Préparation

Mixer le mélange de poissons et les têtes de calmars. Ajouter au mélange les Fiokki, le Pesto de noisettes ; saler et poivrer. Farcir les calmars avec la farce obtenue et les fermer à l'aide d'un cure-dents.

Suggestions

Les faire cuire directement dans une poêle antiadhésive pendant 15 minutes environ, en les faisant dorer des deux côtés.

PROCÉDÉ CUISSON À BASSE TEMPÉRATURE

(cuisson à basse température)

Température : 80°C

Durée : 45 minutes

Régénérer dans une poêle antiadhésive avec un filet d'Huile d'olive extra vierge et un peu d'eau.