

CALAMARI RIPIENI



Ingredienti Menù

20 g Fiocchi - PC0
50 g Pesto di Nocciole Bio - KJ70B
q.b. Olio extravergine di oliva - EK5

Ingredienti

2 Calamari
100 g Pesce misto (mazzancolle, pesce bianco, calamari e totani)
20 g Parmigiano Reggiano grattugiato
q.b. Sale e Pepe

Chef: Monica Copetti

Procedimento

Per 2 calamari

Frullare il pesce misto e i ciuffi di calamari. Aggiungere al composto ottenuto i Fiocchi, il Pesto di nocciole e aggiustare di sale e pepe.

Farcire i calamari con il ripieno e chiuderli aiutandosi con uno stecchino.

Suggerimenti

Cuocere direttamente in padella antiaderente 15 minuti circa facendoli rosolare su entrambi i lati.

METODOLOGIA COTTURA A BASSA TEMPERATURA

Temperatura: 80°C

Durata: 45 minuti

Rigenerare in padella antiaderente con un filo d'Olio extravergine di oliva e un pò d'acqua.