OLIO CUORE

Fritto di calamari con maionese

Ingredienti

- 1 kg calamari o anelli di totani
- qb farina
- qb pepe bianco
- 100 g **Maionese Cuore senza uova con proteine vegetali**
- qb **Olio Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**

- **Portata: Secondi**
- **Tempo: 20''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 430.25 Kcal**
- **Grassi: 34.5 g**

Preparazione

- Eviscerare i calamari, lavarli, asciugarli e tagliarli a rondelle.

- Condire la farina con una puntina di pepe bianco.

- Infarinare il pesce, poi eliminare la farina in eccesso.

- Versare l'**Olio Cuore** in una casseruola e portarlo alla temperatura di 160 °C. Le temperature superiori accelerano la degradazione termica degli oli e dei grassi. È utile quindi procurarsi un termometro digitale da cucina per misurare la temperatura dell'olio.

- Friggere gli anelli di calamari, poi scolarli, adagiarli su carta da cucina e salarli.

- Servire la frittura con la **Maionese Vegetale Cuore**.

La ricetta è stata preparata con:

Olio di Mais

Maionese Vegetale

Sale Iposodico