OLIO CUORE

Spiedini tropicali di calamari alla griglia

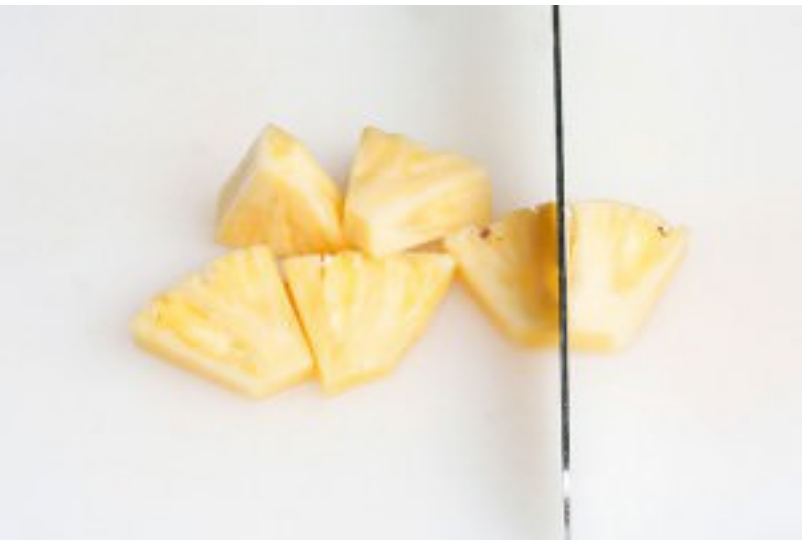
Ingredienti

- 4 calamari puliti e lavati
- 30 g mango mondato
- 40 g ananas mondato
- 3 cucchiai **Olio di Mais Cuore**
- 3 cucchiai succo di limone
- prezzemolo fresco
- 1 rametto timo
- qb sale
- per servire macedonia di ananas e mango

- **Portata: Secondi**
- **Tempo: 10''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 110.25 Kcal**
- **Grassi: 8.25 g**

Preparazione

- Tagliare a spicchi l’ananas e a pezzetti il mango.
- In una ciotola porre 2 cucchiai di succo di limone e il rametto di timo.



- Bagnare la frutta con il succo di limone aromatizzato.

- Infilare un pezzetto di frutta in un lungo stecchino di legno, poi il calamaro e infine altri due pezzetti di frutta.

- Preparare gli altri spiedini.

- Porre gli spiedini sulla griglia ben calda e cuocere per 4-5 minuti girandoli in modo da ottenere una cottura uniforme.

- In una ciotola preparare il condimento mescolando **Olio di Mais Cuore** con il prezzemolo, un pizzico di sale e il succo del limone rimasto.

- Una volta che gli spiedini siano ben coloriti, ritirarli dalla griglia, condire con l'olio e servire con la macedonia di frutta.

La ricetta è stata preparata con:

Olio di Mais

Sale Iposodico