OLIO CUORE

Frittura di calamari al coriandolo



Ingredienti

- 400 g calamari
- 80 g farina
- 3 cucchiaini coriandolo macinato
- qb **Olio Cuore** per friggere
- qb **Sale Iposodico Cuore**

- **Portata: Secondi**
- **Tempo: 20''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 177.50 Kcal**
- **Grassi: 9.25 g**

Preparazione

- Pulire il pesce, lavarlo, dividerlo a pezzi e asciugarlo accuratamente con carta da cucina per evitare ristagni d’acqua che facilitano l’alterazione termica degli oli.



- Aromatizzare la farina con il coriandolo macinato.



- Infarinare i calamari eliminando la farina in eccesso.

- In una padella versare l’olio di mais e portarlo ad una temperatura massima di 180 °C, poichè le temperature superiori ai 180 °C accelerano la degradazione termica degli oli e dei grassi. È utile quindi procurarsi un termometro digitale da cucina per misurare la temperatura dell’olio.



- Immergere il pesce nell’olio e friggere.



- Togliere il pesce dalla padella scolandolo con una schiumarola, poi porlo su carta assorbente da cucina e salare.

- Servire caldo.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico