OLIO CUORE

Spiedini di gamberi fritti

Ingredienti

- 200 g code di gamberi
- 20 g amido di mais
- 2 albumi
- qb Olio Cuore
- 1 avocado
- 30 g cipollina fresca
- 20 g succo di limone
- qb sale

- **Portata: Secondi**
- **Tempo: 20''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 461.33 Kcal**
- **Grassi: 39 g**

Preparazione

- Tagliare a metà l’avocado, snocciolarlo, sbucciarlo e tagliarlo a fettine.

- Porlo in una ciotola, unire la cipollina tagliata a fettine e condirli con sale, un cucchiaino di olio di mais e succo di limone. Lasciare riposare per 30 min.

- Nel frattempo lavare ed asciugare i gamberi puliti lasciando la coda, poi infilarli negli stecchini.

- Passare i gamberi nell’amido di mais.

- Immergerli negli albumi sbattuti.

- In una padella versare l’olio di mais e portarlo ad una temperatura massima di 180 °C. Infatti 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.

- Friggere gli spiedini nell’olio di mais per un min per lato e, appena dorati, scolarli e porli sulla carta da cucina. Salare.

- Servire gli spiedini con l’insalata di avocado e cipollina.

La ricetta è stata preparata con:

Olio di Mais

Sale Iposodico