OLIO CUORE

Zuppa di pesce



Ingredienti

- 4 calamari
- 200 g seppie
- 400 g polpa di pesce bianco (dentice, branzino, orata o gallinella)
- 500 g pomodori tipo S. Marzano
- 100 g vino bianco secco
- 100 g porro
- 1 spicchio aglio
- timo
- prezzemolo
- 3 cucchiai Olio Cuore
- qb sale
- pepe bianco macinato

- **Portata: Piatti unici**
- **Tempo: 30''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 302 Kcal**
- **Grassi: 13.25 g**

Preparazione

- Pulire le seppie e i calamari, poi tagliarli rispettivamente a listarelle e a rondelle.



- Tritare il porro e rosolarlo nell’olio di mais con l’aglio tritato finemente, un cucchiaino di timo e un cucchiaino di prezzemolo.



- Mettere nel tegame i calamari e le seppie.



- Rosolarli e sfumare con il vino.

- Unire i pomodori a spicchi, 100 g di acqua e portare avanti la cottura per 20 min su fuoco basso.



- Aggiungere il pesce bianco a pezzi, poi regolare di sale e profumare con un pizzico di pepe.
- Cuocere ancora per 10 min, poi servire in tavola.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico