OLIO CUORE

Insalata di calamari e salsa alla menta



Ingredienti

- 400 g calamari puliti tagliati ad anelli
- 200 g fagiolini mondati
- 2 cucchiai succo di limone
- 1 cucchiaino prezzemolo
- 1 cucchiaio **Olio Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**

Per la salsa

- 70 g lattuga romana mondata a pezzi
- 3 cucchiai **Olio Cuore**
- 1 cucchiaino menta
- 1 cucchiaino prezzemolo
- succo ½ limone

- **Portata: Antipasti**
- **Tempo: 20''**
- **Persone: 2**
- **Calorie: 171 Kcal**
- **Grassi: 11.75 g**

Preparazione

- Lessare i fagiolini in acqua bollente e scolarli.
- Scottare per circa 8-10 minuti i calamari; una volta tiepidi, condirli con l’**Olio di Mais Cuore** e il succo di limone.



- Regolare di sale e unire il prezzemolo.



- Salsa: porre nel mixer la lattuga, il sale e il succo del limone e frullare.
- Aggiungere l’**Olio di Mais Cuore** e mescolare.



- Aromatizzare con la menta e il prezzemolo e miscelare.



- Sui piatti adagiare i fagiolini e i calamaretti e servire accompagnando con la salsa.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico