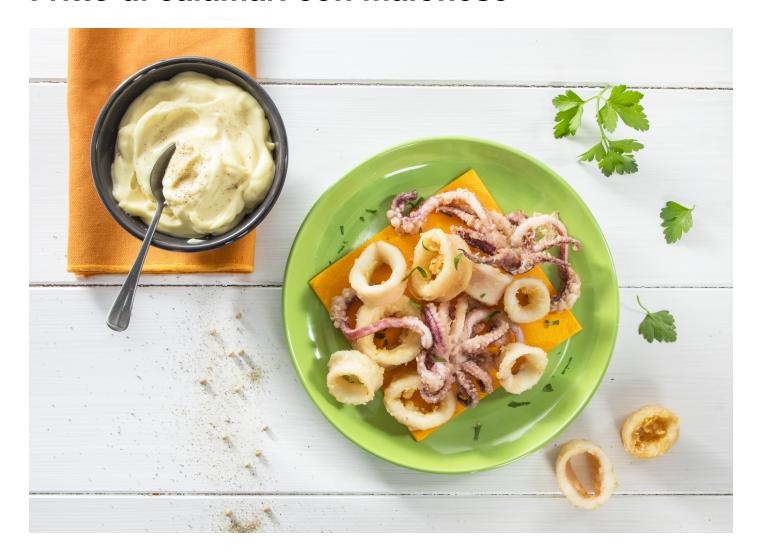
#### **OLIO CUORE**

# Fritto di calamari con maionese



### Ingredienti

- 1 kg calamari o anelli di totani
- qb farina
- qb pepe bianco
- 100 g Maionese Cuore senza uova con proteine vegetali
- qb Olio Cuore
- Sale Iposodico Iodato Cuore

Portata: Secondi

Tempo: 20"Persone: 4

• Calorie: 430.25 Kcal

• Grassi: 34.5 g

## Preparazione

• Eviscerare i calamari, lavarli, asciugarli e tagliarli a rondelle.



• Condire la farina con una puntina di pepe bianco.



• Infarinare il pesce, poi eliminare la farina in eccesso.



- Versare l'**Olio Cuore** in una casseruola e portarlo alla temperatura di 160 °C. Le temperature superiori 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 anelli di calamari, poi scolarli, adagiarli su carta da cucina e salarli.



• Servire la frittura con la Maionese Vegetale Cuore.



### La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



**Maionese Vegetale** 



Sale Iposodico