OLIO CUORE

Guazzetto di pesce con crostini



Ingredienti

- 1 kg polpo pulito
- 400 g seppie medie pulite
- 100 g code di gamberi
- prezzemolo
- 200 g pomodorini
- 1 spicchio aglio
- 1 peperoncino
- 50 g vino bianco
- 5 cucchiai **Olio Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**

Inoltre:

- 80 g fette di pane
- 1 spicchio aglio
- 1 cucchiaio **Olio Cuore**

- **Portata: Antipasti**
- **Tempo: 25''**
- **Persone: 2**
- **Calorie: 220.50 Kcal**
- **Grassi: 9.63 g**

Preparazione

- In una casseruola porre uno spicchio d’aglio schiacciato e un peperoncino diviso a metà. Versare l’**Olio di Mais Cuore**, scaldare e dorare gli aromi.



- Unire il polpo a pezzi, rosolare e bagnare con il vino. Lasciare sfumare, poi aggiungere i pomodorini a pezzi.



- Dopo 20-25 minuti aggiungere le seppie a pezzi o, se piccole, intere e regolare di sale.



- Cuocere la preparazione per altri 20-30 minuti unendo all’occorrenza acqua. Cinque minuti prima della fine della cottura, completare il guazzetto con i gamberi e il prezzemolo.



- Dividere in crostini le fette di pane, ungerli con **Olio di Mais Cuore** e fare tostare in forno. Sfregarli con lo spicchio d’aglio.

- Servire il guazzetto con i crostini.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico