OLIO CUORE

Cous Cous Cocktail



Un’insalata diversa dal solito, fresca e saporita grazie alla marinatura con la salsa di soia e al tocco extra della maionese.

Maria Paola Dall'Erta, La Biologa Chef.

Ingredienti

- 140 g cous cous integrale precotto
- 100 g gamberetti sgusciati e cotti
- 200 g zucchine
- 40 g **Maionese Vegetale Cuore**
- 4 rametti prezzemolo
- 30 g anacardi
- sale
- 20 g salsa di soia
- 15 g **Olio di Mais Cuore**

- Dosi per due persone

https://www.youtube.com/embed/bcv0Kn03uMY?rel=0

Preparazione

Taglia a fettine sottili le zucchine. Trita il prezzemolo. Trita grossolanamente gli anacardi. Scotta i gamberetti in acqua bollente, poi scolali conservando l’acqua. Fai marinare per 10 minuti i gamberetti con le zucchine in 2 cucchiai di salsa di soia, succo di limone e 5 gr **Olio di Mais Cuore** . Prepara il cous cous come da indicazioni della confezione con 5 gr di **Olio di Mais Cuore** e l’acqua di cottura dei gamberetti. Condisci con la **Maionese Vegetale Cuore**, poi aggiungi i gamberetti e le zucchine scolati dalla marinata, il prezzemolo e gli anacardi. Aggiusta di sale e aggiungi l’**Olio di Mais Cuore** rimasto. Servi tiepido.

La ricetta è stata preparata con:



Sale Iposodico



Olio di Mais



Maionese Vegetale

Niente paura per il colesterolo! Possiamo permetterci questo piatto grazie al fatto che la Maionese Vegetale Cuore è priva di colesterolo e non va ad aggiungersi alla quota contenuta nei gamberetti. La salsa di soia che utilizziamo per la marinatura favorisce la produzione di HDL, il cosiddetto colesterolo buono. Gli anacardi aumentano la dose di acido oleico. Circa 320 kcal.



Maria Paola Dall’Erta, La Biologa Chef.