OLIO CUORE

Millefoglie di alici e fiori di zucca



Ingredienti

- 16 Fiori di zucca
- 20 g Pistacchi
- 50 g **Olio di Mais Cuore**
- 200 g Mozzarella di Bufala Campana
- 400 g Alici fresche
- 1 Mazzetto prezzemolo
- Pangrattato q.b.
- Sale e Pepe q.b.

- **Portata: Piatti unici**
- **Persone: 4**

https://www.youtube.com/embed/p7qZlwToZZQ?rel=0

Preparazione

Cominciare pulendo i fiori di zucca, aprirli ed eliminare il pistillo.

Pulire le alici eliminando la testa e le lische.

Tagliare la mozzarella a fette sottili.

Comporre i tortini cominciando a foderare gli stampi, precedentemente oliati con **Olio di Mais Cuore**, con i fiori.

Spolverare con il pan grattato e procedere posizionando uno strato di mozzarella, uno filetti di alici e ripetere il passaggio per una seconda volta. Chiudere il tortino chiudendo i petali del fiore. Completare con del pan grattato.

Infornare a 180° per 15 minuti finché si sarà formata una crosticina croccante sulla superficie.

Tritare i pistacchi e successivamente capovolgere i tortini sui piatti.

Fare un’emulsione di prezzemolo, sale, pepe e **Olio di Mais Cuore,** accompagnarla ai tortini e spolverare il tutto con la granella.

La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico

Le **Alici** apportano Omega 3 che si combinano con gli Omega 6 dell'**Olio di Mais Cuore** favorendo rispettivamente la normale funzione cardiaca e il mantenimento dei normali livelli di colesterolo nel sangue.

Firma-biologa

Image not found or type unknown