OLIO CUORE

Merluzzo croccante al cocco



Ingredienti

- 700 g filetti di merluzzo
- 25 g cocco rapè
- 60 g pane raffermo
- 30 g albume
- 2 cucchiai **Olio di Mais Cuore**
- **Sale Iposodico Cuore**
- qb insalata mista

- **Portata: Secondi**
- **Tempo: 15''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 252 Kcal**
- **Grassi: 9.5 g**

Preparazione

- Tritare grossolanamente il pane.



- Unire il cocco rapè.
- Salare e mescolare**.**



- Passare i filetti di pesce nell’albume leggermente sbattuto.



- Fare aderire la panatura.



- Disporre il pesce sulla placca protetta con carta forno, versare l’**Olio Cuore** e infornare a 200° per 15 minuti.

- Servire il pesce con l’insalata mista.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico