OLIO CUORE

Bocconcino di nasello con zucchine e patate dolci

Ingredienti

- 430 g polpa di nasello o merluzzo
- 200 g zucchine
- 400 g patate dolci arancioni
- 150 g carote
- 1 cucchiaio **Olio di Mais Cuore**
- 70 g **Maionese Vegetale Cuore**

- **Portata: Secondi**
- **Tempo: 20''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 293.75 Kcal**
- **Grassi: 12.5 g**

Preparazione

- Tagliare a bocconcini il nasello.

- Mondare le verdure.

- Tagliare le patate a fette.

- Tagliare a cubetti le zucchine.

- Cuocere a vapore per 10 minuti il pesce e per 15 minuti le verdure. Regolare di sale.

- Porre la **Maionese Vegetale Cuore** in una ciotola.

- Servire verdure e pesce conditi con **Olio Cuore** e in abbinamento con **Maionese Vegetale Cuore.**

La ricetta è stata preparata con:

Olio di Mais

Maionese Vegetale