OLIO CUORE

Sfoglie di carasau tostate con salmone, maionese e verdure



Le nostre sfoglie di pane carasau tostate con salmone, maionese e verdure, sono l’ **antipasto** ideale per portare sulla tavola estiva un tocco di eleganza tutta da gustare. Con solo **35 mg di colesterolo** per porzione, questa ricetta è pensata per coloro che vogliono **stare attenti alla dieta senza rinunciare ai piaceri della buona tavola**. Il salmone, ad esempio, è ricco di omega 3 che favorisce l’aumento del colesterolo HDL (il colesterolo buono), mentre la **Maionese Vegetale Cuore** è senza uova e preparata con **Olio Cuore**, ricco di acido linoleico, che **aiuta a mantenere normali i livelli di colesterolo**. In fine, le verdure sono un’ottima fonte di fibre, che riducono l’assorbimento di colesterolo da parte dell’organismo.

Ingredienti

- 4 tartare di salmone
- Maionese Vegetale Cuore
- 100 g di carasau
- 200 g di carote
- 250 g di zucchine giovani
- 140 g di peperone rosso
- 4 rametti di timo fiorito
- 2 cucchiai di Olio Cuore
- Sale Iposodico Cuore

- **Portata: Antipasti**
- **Tempo: 25''**
- **Persone: 4**

Preparazione

- Lavare le zucchine, pelare le carote e affettarle entrambe sottili con una mandolina. Sovrapporre alcune strisce di verdura e tagliarle a julienne. Lavare e tagliare molto sottile anche il peperone e riunire tutte le verdure in una terrina



- Condirle con Olio Cuore, Sale Iposodico Cuore e lasciarle riposare per 10’.



- Spennellare di Olio Cuore il pane carasau, cospargerlo di Sale Iposodico Cuore e tostarlo in forno caldo a 180° per qualche minuto.

- Condire il salmone con Sale Iposodico Cuore e pepe.



- Posizionare una sfoglia di carasau sul piatto, mettere al centro le verdure condite e sopra la tartare di salmone.



- Completare con una cucchiaiata di Maionese Vegetale Cuore Topdown e fiori di timo.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico



Maionese Vegetale TopDown