

OLIO CUORE

Gamberoni grigliati alle erbe con Maionese Vegetale Cuore allo zenzero



Questi **gamberoni grigliati** sono una vera festa per gli occhi, per il palato e per il nostro benessere, perché **ricchi di omega 3** e **poveri di colesterolo**, solo 225 mg per porzione, una combinazione ideale per proteggere la salute di cuore e arterie. Un secondo piatto perfetto non solo per un menù estivo, ma specialmente per quello delle ricorrenze speciali, i momenti in cui bisogna tenere maggiormente sotto controllo il colesterolo. Per renderli ancora più buoni e salutari, la nostra ricetta prevede di aggiungere una spolverata di deliziosa erba cipollina e d'immergerli in una salsa davvero speciale: **Maionese Vegetale Cuore** impreziosita con succo di zenzero. Grazie all'assenza di uova e la presenza di **Olio Cuore**, ricco di **acido linoleico**, la nostra maionese aiuta a mantenere i normali livelli di colesterolo nel sangue, mentre lo zenzero è un toccasana per il buon funzionamento dell'intestino. Pronta a immergerti nella preparazione di questo delizioso secondo di mare?

Ingredienti

- 12 gamberoni interi
- 2 cucchiaini di erbe miste tritate (prezzemolo, erba cipollina, basilico, finocchietto)
- 2 spicchi di aglio
- 30 g di Olio di Mais Cuore
- Sale Iposodico Cuore
- pepe in grani
- Maionese Vegetale Cuore
- spicchi di limone q.b.
- 60 g di radice di zenzero fresco
- erba cipollina

- **Portata: Secondi**
- **Tempo: 15"**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 799 Kcal**
- **Grassi: 44.4 g**

Preparazione

- Mescolare le erbe aromatiche con l'Olio Cuore e gli spicchi di aglio pelati e schiacciati



- Cospargere i gamberoni con l'Olio Cuore aromatico e mescolare per distribuire i condimenti
- Coprire con la pellicola e mettere in frigorifero a marinare per 30'.



- Pelare la radice di zenzero, grattugiarla e strizzare la polpa in modo da ricavare il succo



- Unire il succo di zenzero alla Maionese Vegetale Cuore e completare con qualche stelo di erba cipollina tagliuzzata.



- Cuocere i gamberoni su una griglia calda per 2-3 minuti per lato.
- Servirli caldi con la Maionese Cuore aromatizzata allo zenzero.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Maionese Vegetale



Sale Iposodico