

OLIO CUORE

Seppioline al forno con ripieno di patate, pinoli e capperi



Per un **secondo di pesce gustoso e leggero** ti proponiamo questo spiedino di **seppioline al forno con ripieno di patate e pinoli**. Un piatto **per grandi e piccini**, ottimo da **preparare d'inverno** (la stagione delle patate e dei pinoli) e ideale per chi segue una **dieta attenta al colesterolo**. Perché questa ricetta è sì ricca d'ingredienti, ma **povera di grassi saturi**. Infatti, sostituendo i grassi saturi con quelli insaturi si riduce il **colesterolo**, che nei nostri spiedini è **di soli 201,33 mg per porzione**. Un ulteriore aiuto per tenere sotto controllo il colesterolo lo dà il suo condimento, **Olio Cuore**, dal **sapore gradevole e delicato** e ricco di **acido linoleico e steroli vegetali**. Ad aggiungere un mare di gusto ci pensa poi il contorno, preparato con i pomodori, il prezzemolo e i capperi. Ecco la ricetta!

Ingredienti

- 500 g di sepioline già pulite
- 150 g di patate già pelate
- 15 g di pinoli
- 20 g di parmigiano grattugiato
- 60 g di pancarré
- una manciata di foglie di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaio di capperi
- 2 pomodori costoluti
- 1 rametto di prezzemolo
- Olio di Mais Cuore q.b.
- Sale Iposodico Cuore
- pepe

- **Portata: Secondi**
- **Tempo: 45"**
- **Persone: 4**

Preparazione

- Tagliare le patate a pezzi e lessarle in acqua salata. Quando sono morbide scolarle e lasciarle intiepidire. Schiacciarle con una forchetta.
- Scottare le sepioline in acqua bollente per 1 minuto. Scolarle ed eliminare i tentacoli e la testa. Tritare finemente questi ultimi e unirli alle patate.



- Tritare il prezzemolo e i capperi.



- Unirli al ripieno insieme ai pinoli. Insaporire con Sale Iposodico Cuore e pepe.



- Farcire le sepioline con un cucchiaino di ripieno e sistemarle in una teglia da forno.



- Frullare il pancarré con 3-4 cucchiaini di **Olio di Mais Cuore** e lo spicchio di aglio.



- Cospargere le sepioline con il trito e cuocere sotto al grill del forno per 5 minuti.

Tagliare i pomodori a fette, condirli con Olio di Mais Cuore e sale e disporli nei piatti.

Posizionare sopra le sepioline, condire con un filo di **Olio di Mais Cuore** e a piacere prezzemolo tritato.

La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais