

OLIO CUORE

Fritto di calamari con maionese



Ingredienti

- 1 kg calamari o anelli di totani
- qb farina
- qb pepe bianco
- 100 g **Maionese Cuore senza uova con proteine vegetali**
- qb **Olio Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**

- **Portata: Secondi**
- **Tempo: 20"**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 430.25 Kcal**
- **Grassi: 34.5 g**

Preparazione

- Eviscerare i calamari, lavarli, asciugarli e tagliarli a rondelle.



- Condire la farina con una puntina di pepe bianco.



- Infarinare il pesce, poi eliminare la farina in eccesso.



- Versare l'**Olio Cuore** in una casseruola e portarlo alla temperatura di 160 °C. Le temperature superiori accelerano la degradazione termica degli oli e dei grassi. È utile quindi procurarsi un termometro digitale da cucina per misurare la [temperatura dell'olio](#).
- Friggere gli anelli di calamari, poi scolarli, adagiarli su carta da cucina e salarli.



- Servire la frittura con la **Maionese Vegetale Cuore**.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Maionese Vegetale



Sale Iposodico