

OLIO CUORE

Roselline di pesce spada affumicato con insalata di radicchio e melagrana



Dischetti di croccante pane di semola tostato, un cremoso strato di **Maionese Vegetale Cuore**, foglioline di radicchio, fresco pesce spada affumicato e una pioggia di chicchi di melagrana, il frutto simbolo del Natale. Semplicissime da preparare, raffinate, gustose e **povere di colesterolo** con solo 42 mg a porzione, le nostre roselline sono una ricetta davvero originale, perfetta per impreziosire le tavole delle feste e della stagione invernale con un antipasto che lascerà tutti letteralmente a bocca aperta. Inoltre sono leggere e salutari, perché l'abbinamento degli ingredienti è stato pensato su misura per chi questo Natale vuole regalarsi tanta bontà, ma facendo attenzione al colesterolo. La nostra **maionese** infatti è senza uova e preparata con **Olio Cuore**, ricco di acido linoleico, che aiuta a mantenere i normali livelli di colesterolo nel sangue. Il pesce spada inoltre contiene preziosi **omega 3**, mentre la melagrana è ricca di **antiossidanti** e il radicchio contiene sostanze che stimolano i succhi gastrici, facilitando così la digestione. Vediamo insieme come realizzare questo fantastico antipasto!

Ingredienti

- 16 fette di pesce spada affumicato
- 16 fettine di pane di semola
- 180 g di Maionese Vegetale Cuore
- 1 cespo di radicchio rosso
- 1 piccola melagrana
- 1/2 limone
- 40 g di Olio di Mais Cuore
- Sale Iposodico Cuore

- **Portata: Antipasti**
- **Tempo: 15"**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 1844 Kcal**
- **Grassi: 33.58 g**

Preparazione

- Tostare i crostini di pane sotto al grill del forno per qualche minuto.
- Tagliare a striscioline sottili il radicchio rosso. Condirlo con il succo di limone, un filo di Olio di Mais Cuore e un pizzico di sale. Sgranare la melagrana in modo da ottenere due-tre cucchiai di chicchi.
- Stendere le fette di pesce spada, tagliarle in due nel senso più lungo. Sovrapporre una fetta a circa metà dell'altra, in modo da formare una striscia più lunga.



- Arrotolarla formando una rosellina



- Spalmare un crostino con la Maionese Vegetale Cuore



- Ricoprire con un poco di insalata di radicchio



- Sistemare sopra una rosellina di pesce spada e completare con i chicchi di melagrana



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Maionese Vegetale



Sale Iposodico