

Calamari alla piastra con salsa al basilico fresco



Ingredienti per 4 persone:

8 calamari freschi (400 g) puliti, privati della pelle e tagliati in 4 nel senso della lunghezza
20 foglioline di basilico
6 cucchiaini d'olio extra vergine di oliva
1 spicchio d'aglio
sale

Esempio di preparazione: Scaldare la piastra e strofinare sul fondo uno spicchio d'aglio tagliato a metà, così che il suo profumo si trasferisca sui calamari. Pestare in un mortaio le foglioline di basilico con ½ cucchiaino di sale grosso.

Quando il basilico si è ridotto in poltiglia, aggiungere l'olio extra vergine d'oliva a filo per rendere la salsina omogenea e cremosa.

Cuocere sulla piastra per circa 1 minuto i calamari e le zampette, avendo cura di scottarli appena affinché rimangano cremosi e non diventino stopposi. Adagiare su un piatto da portata e cospargere la salsa con un cucchiaino.

Valori nutrizionali* per porzione al 100% (quantità netta)

| |
|---|
| Energia: 271 Kcal (1134 Kj) |
| 26 g di PROTEINE animali |
| 18 g di GRASSI di cui saturi 2 g monoinsaturi 11 g polinsaturi 1 g colesterolo 126 mg |
| 1,2 g di CARBOIDRATI |
| 0 g di FIBRA |

| |
|---|
| 168 g di ACQUA |
| 370 mg di Sodio (escluso sale aggiunto) |
| 290 mg di Potassio |
| 0,4 mg di Ferro |
| 260 mg di Calcio |
| 340 mg di Fosforo |
| 0,1 mg di Tiamina (vit. B1) |
| 0,04 mg di Riboflavina (vit. B2) |
| 4,2 mg di Niacina (vit. PP) |
| 155 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti) |
| 3 mg di Vit. E |

* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.