

The Buitoni logo is displayed in white text on a green rectangular background, which is part of a Polaroid-style frame graphic.

Insalata di baccalà con mini basi

Ingredienti

- 500 g baccalà
- 1 confezione Mini Basi BUITONI
- 60 g cipollotto
- 12 olive nere
- 3 uova sode
- 200 g avocado
- 3 arance
- 1 pizzico di sale
- 4 cucchiari di olio d'oliva/EVO
- 1 pizzico di pepe nero

Preparazione

1. Preriscaldare il forno a 200 °C.
2. Adagiate ogni mini base su una piccola ciotolina, una ciotola o uno stampo per crostate capovolto e modellatelo con le mani per dargli la forma di una ciotola; bucherellate la superficie con una forchetta.
3. Cuocere in forno per 20 minuti.
4. Lascia raffreddare e rimuovilo con cura dallo stampo.
5. Tagliate il merluzzo e l'avocado a pezzi piuttosto grandi; tritate finemente il cipollotto; affettate le olive; e tagliate le uova sode in quattro.
6. Sbucciate le arance, tagliatele a spicchi e poi tagliate questi ultimi a metà.
7. In una ciotola, mescolate il merluzzo, l'arancia, il cipollotto, le olive e l'avocado; aggiungete l'olio d'oliva, il sale e il pepe e mescolate ancora.
8. Riempite i cestini di mini basi con il composto.
9. Aggiungete un quarto di uovo sodo in ogni ciotola e servite.

Informazioni nutrizionali

carboidrati	18.79 g
Energia	303.33 kcal
grassi	17.89 g
Fibra	3.38 g
Proteine	17.36 g
Grassi saturi	4.67 g
Sodio	143.59 mg
zuccheri	143.59 mg

🕒 59

⊕ 8