

Tomino alla piastra

INFORMAZIONI

- **2** persone
- **290Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana**
- ricetta **light**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- Olio extravergine di oliva
- 2 tomini

PREPARAZIONE

- Scaldare su fiamma viva la piastra in ghisa o una padella in metallo, purché abbia un fondo spesso ed uniforme. Mentre si sta scaldando unire un filo d'olio ed asciugarlo con carta da cucina.
- Quando la piastra sarà ben calda comincerà ad emettere un lieve fumo, appena percettibile. A questo punto abbassare la fiamma al minimo e mettere i tomini al fuoco. Devono cuocere piano piano, altrimenti si romperanno.
- Cuocerli 3-4 minuti dal primo lato quindi alzarne leggermente il bordo con una spatola e girarli. Cuocerli anche sul secondo lato e servire immediatamente.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Funghi trifolati, dadolata di pomodori.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

