



STUFATO DI MARE 600 GR

MODO D'USO: in un tegame capiente versare un po' d'olio e cipolla o scalogno finemente tritato, lasciatelo dorare, quindi aggiungete il preparato ancora congelato e lasciare cuocere per circa 12/15 minuti a fuoco moderato avendo l'accortezza di coprire il tegame con un coperchio e rimescolate di tanto in tanto. Aggiustate di sale e a piacere di pepe, peperoncino o spezie. Se il preparato rimane troppo asciutto versatevi un po' d'acqua calda o brodo vegetale.