

# Canocchie gratinate

Le **canocchie gratinate** sono uno squisito antipasto in cui le canocchie vengono aperte per mostrare la polpa, che viene condita con un trito di pane aromatico e gratinata. E' molto importante aprire bene le canocchie (per questo ho realizzato una guida fotografica che trovate linkata in ricetta) e bilanciare la quantità di pane aromatico. Non eccedete, altrimenti coprirà il sapore delicato delle canocchie.

Le **canocchie gratinate** sono ottime come antipasto, ma possono essere anche incluse in un secondo piatto di pesce gratinato al forno, in un misto con capesante, filetti di pesce, gamberetti. Sul sito troverete tante idee.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **190Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**

## INGREDIENTI

- 6 canocchie
- Olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaio di pane grattugiato

## PREPARAZIONE

- Lavare le canocchie sotto acqua fresca corrente, quindi pulirle tagliando tutte le zampette, le antennine e le varie appendici e aprendo la parte superiore della corazza, per estrarre la polpa. E' sufficiente infilare la punta delle forbici e tagliare tutto intorno. [Clicca qui se vuoi vedere la nostra guida fotografica passo passo.](#)
- Una volta che le canocchie sono tutte pulite, ungere con un filo d'olio una teglia capace di ospitarle tutte e riporle al suo interno.
- Cospargere la polpa con una leggera spolverizzata di sale, una macinata di pepe, quindi preparare il trito aromatico.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere assieme allo spicchio d'aglio spellato.
- Mescolare in un piatto il pangrattato, il trito di aglio e prezzemolo e un filo d'olio.
- Distribuire il pane aromatico sulla polpa delle canocchie, unire quindi un filo d'olio e infornare a 200° per 8-10 minuti.
- Servire calde o tiepide.

## STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, ottobre, novembre, dicembre

## AUTORE

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

