

# Capésante al gratin di capperi

Le **capésante al gratin di capperi** sono un antipasto semplice da preparare e molto gustoso grazie alla delicata panatura aromatizzata con i capperi. Vi consiglio di utilizzare quelli sotto sale e sceglierli di ottima qualità, perchè in questa ricetta devono dare sapore e risalto alla preparazione.

Le **capésante al gratin di capperi** non si possono cuocere in anticipo e poi riscaldare perchè risulterebbero gommose. Possono però essere preparate qualche ora prima per essere gratinate all'ultimo minuto. In questo caso tenerle ben coperte in frigorifero fino a 20 minuti prima di cuocerle.

## INFORMAZIONI

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

## INGREDIENTI

- 4 capésante
- 15 g di capperi (1 cucchiaio sono 15 g circa)
- 4 rametti di prezzemolo
- Mezzo spicchio di aglio
- 40 g di pane grattugiato
- Olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

## PREPARAZIONE

- Aprire le capésante usando un coltello per far forza fra le due valve, quindi staccarle dal guscio, eliminare la parte filamentosa e la parte scura aiutandosi con una forbice. Lavare bene sotto acqua fresca corrente, con molta attenzione perchè spesso sono presenti residui di sabbia.
- Lavare bene anche il guscio, se è molto sporco utilizzare uno spazzolino o una paglietta.
- Sciacquare bene i capperi in modo da rimuovere tutti i residui di sale, quindi metterli a bagno per almeno 20 minuti.
- Lavare il prezzemolo, tamponarlo con carta da cucina e selezionarne le foglie
- Spellare l'aglio.
- Fare un trito fine con capperi, prezzemolo e aglio. Io uso la mezzaluna su un tagliere.
- Mescolare in una ciotola il pangrattato, il trito e un filo d'olio.
- Disporre le capésante in una teglia da forno e salarle.
- Distribuire su ognuna un po' di ripieno, devono essere ben cosparse.
- Unire quindi una macinata di pepe e un filo d'olio.
- Infornare a 200° per 8 minuti.
- Accendere il grill e cuocere per ancora 1 minuto. A fine cottura devono essere appena gratinate, non eccedere con i tempi perchè se cuociono troppo diventano dure.
- Servire immediatamente.

## STAGIONE

Maggio, giugno, luglio, agosto, settembre, dicembre

## AUTORE

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

