

Capésante gratinate alla paprica

Le **capésante gratinate alla paprica** sono una variante alle classiche **capésante gratinate**, dal sapore più deciso e aromatico perchè la panatura viene arricchita al sapore dello scalogno e della paprica. Sono deliziose, appena sfornate oppure tiepide.

Le **capésante gratinate alla paprica** sono un ottimo antipasto per un pranzo o una cena a base di pesce, oppure possono entrare a far parte di una teglia mista di pesce al forno. Per una presentazione più originale si possono cuocere anche senza guscio, infilate su piccoli spiedi e passate nella panatura.

INFORMAZIONI

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

INGREDIENTI

- 4 **capésante**
- 1 cucchiaio di **olio extravergine di oliva**
- 1 **scalogno**
- 2 cucchiai di **pane grattugiato**
- 1 cucchiaino di **paprica dolce**
- **Sale**

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 una paglietta. Rimettere ogni mollusco nel suo guscio.
- Mettere in un padellino l'olio, lo scalogno spellato e tritato molto finemente, quindi portarlo sul fuoco.
- Far dorare lo scalogno dolcemente, quindi unire il pangrattato e mescolare bene.
- Spegnerne il fuoco e unire la paprica, sempre mescolando bene.
- Mettere tutte le capésante in una teglia, salarle leggermente.
- Distribuire la panatura fra tutte le capésante in parti uguali e unire un filo d'olio.
- Infornare a 200° per 12 minuti circa. A fine cottura devono essere ben gratinate, ma non eccedere con i tempi perchè se cuociono troppo diventano dure.

STAGIONE

Maggio, giugno, luglio, agosto, settembre, dicembre

AUTORE

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

