

Gamberetti ai piselli

I **gamberetti ai piselli** sono un secondo piatto in cui il sapore dolce dei gamberetti si sposa con quello altrettanto dolce dei piselli.

I **gamberetti ai piselli** sono semplici e gustosi, leggeri, ottimi appena preparati, ma anche tiepidi. Si possono preparare in anticipo e conservare per un giorno in frigorifero per essere consumati anche fuori casa.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **290Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 100 ml di Brodo vegetale
- 1 cipolla bianca
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 300 g di piselli (peso sgranato)
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 400 g di gamberetti

PREPARAZIONE

- Scaldare il brodo.
- Spellare la cipolla e tritarla finemente in una padella con metà olio.
- Portare sul fuoco e far soffriggere la cipolla a fiamma bassa finché non si sarà ben dorata.
- Alzare la fiamma, aggiungere i piselli e cuocere per qualche minuto a fiamma vivace.
- Aggiungere il brodo vegetale, un pizzico di sale, una macinata di pepe e lasciare cuocere a fuoco medio, con coperchio, per 12-15 minuti circa. Il tempo di cottura esatto dipenderà dalla grandezza dei piselli e dalla consistenza della loro buccia. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo, aggiungere altro brodo.
- Nel frattempo pulire i gamberi sciacquandoli sotto acqua corrente. Spellarli e sfilare il budellino scuro posto sulla schiena. Metterli in un padellino con il restante olio e farli saltare a fiamma vivace per qualche minuto, fino a completa cottura.
- Verso fine cottura dei piselli togliere il coperchio, alzare la fiamma ed unire i gamberetti.
- Mescolare bene, regolare di sale e servire.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Questa ricetta si può preparare tutto l'anno utilizzando i piselli surgelati.

