

Gamberoni alla piastra

I **gamberoni alla piastra** sono un secondo piatto a base di crostacei semplice e veloce da preparare, leggero, da servire in accompagnamento a insalata verde, pomodori, mais e verdura cruda o verdura alla griglia in genere.

I **gamberoni alla piastra** sono ottimi appena pronti, ma se avanzano si possono pulire e condire con olio, sale, limone e aglio e prezzemolo tritati. Si possono così conservare per un giorno in frigorifero e gustare a temperatura ambiente.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **110Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **20 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 12 gamberoni
- Olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Lavare i gamberoni sotto acqua corrente. Con una forbice accorciare un po' le antenne e le zampette, in modo che siano più maneggevoli.
- Aiutandosi con uno stuzzicadenti eliminare il budellino nero che si trova sulla schiena del gambero, sfilandolo all'altezza della testa.
- Infilzare i gamberoni sugli spiedini tre a tre.
- Mettere tutti gli spiedini stesi su un piatto e condirli con un filo d'olio, un pizzico di sale e una generosa macinata di pepe. Girarli e condirli anche dall'altro lato.
- Scaldare su fiamma viva la piastra in ghisa con fondo spesso ed uniforme. Mentre si sta scaldando unire un filo d'olio ed asciugarlo con carta da cucina.
- Grigliare i gamberi tre minuti per lato. Devono diventare di un bel color arancione acceso. Se sono ancora pallidi proseguire la cottura di un paio di minuti al massimo.
- Ritirarli su un piatto e servirli.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Insalata, pomodori, mais, verdure alla griglia

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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

