

Spiedini di gamberi al forno

Gli **spiedini di gamberi al forno** sono un secondo piatto leggero e saporito, preparato con poco condimento al forno. I gamberi cuociono con una leggera panatura aromatica mantenendo intatta la loro morbidezza. Serviteli insieme a insalata, oppure zucchine grigliate o al forno. Se si affettano fini si possono cuocere nella stessa teglia dei gamberi, condite con olio, sale e un pizzico di panatura.

Gli **spiedini di gamberi al forno** possono essere anche un antipasto, nel qual caso dimezzare le dosi. Si prestano anche per un buffet, dove si servono a temperatura ambiente oppure appena sfornati. Cuociono molto velocemente e sono pratici da mangiare anche in piedi.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **220Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 300 g di gamberi di media dimensione
- 6 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 4 cucchiaini di pane grattugiato
- Olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Lavare i gamberi, sgusciarli ed eliminare il filo nero posto sulla schiena sfilandolo dall'estremità della testa. Sciacquarli e metterli in un colino.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarlo finemente assieme all'aglio.
- Mettere in una ciotola il pangrattato, il trito di aglio e prezzemolo e unire un filo d'olio. Mescolare per amalgamare bene gli ingredienti.
- Preparare degli spiedini infilzando 3-4 gamberetti su ciascuno e disponendoli, man mano che sono pronti, su un tagliere.
- Salare da un lato, quindi girare gli spiedini e salarli anche dall'altro lato.
- Mettere su una teglia un foglio di carta da forno.
- Mettere il trito aromatico in un piatto, quindi passarvi gli spiedini e disporli sulla teglia.
- Cospargere con un filo d'olio, una macinata di pepe e infornare a 200° C per 8 minuti, quindi servire.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Insalata verde

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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



I consigli di Barbara

Se avanzano gli spiedini di gamberi si conservano per un giorno in frigorifero. Gustarli a temperatura ambiente, ma senza riscaldarli. Sono ottimi anche da mangiare fuori casa, come ad esempio al lavoro.