

Spiedini di pesce alla brace

INFORMAZIONI

- 2 persone
- 340Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 200 g di gamberetti
- 400 g di seppie di media dimensione
- 150 g di salmone in filetto
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di pane grattugiato
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Pepe nero macinato al momento
- Sale



PREPARAZIONE

- Sciacquare i gamberetti sotto acqua corrente. Spellarli e sfilare il budellino scuro posto sulla schiena.
- Pulire le seppie e lavarle accuratamente sotto abbondante acqua corrente. Se sono grandine tagliarle a metà per meglio infilarle sugli spiedini.
- Spellare il filetto di salmone, sciacquarlo sotto acqua corrente e tagliarlo a pezzetti di un paio di centimetri di lato.
- Comporre gli spiedini alternando gamberetti, seppioline e salmone secondo la propria fantasia.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente assieme all'aglio spellato con la mezzaluna su un tagliere.
- Mescolare il pangrattato con il trito in un largo piatto.
- Passare brevemente gli spiedini nel pangrattato ed allinearli su un piatto.
- Preparare in un ciotolina l'olio per spennellare gli spiedini aggiungendogli una macinata di pepe.
- La brace ideale per cuocere gli spiedini sarà pronta quanto la fiamma rossa del fuoco si attenua ed una velatura bianca appare sui tizzoni ardenti. E' questo il momento di mettere la griglia sul fuoco a riscaldare, per poi pulirla con uno spazzolino di ferro, un raschietto o più semplicemente con qualche pezzo di carta da cucina, facendo molta attenzione a non bruciarsi.
- Mettere gli spiedini sulla brace spennellandoli con l'olio.
- La cottura deve avvenire a fuoco dolce, girando di tanto in tanto. Il tempo è di circa 8-10 minuti.
- Alla fine regolare di sale e servire.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

contorni a base di peperoni, pomodori, fagiolini.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno, luglio, agosto

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Questo piatto si conserva per un paio di giorni in frigorifero. Prima di gustarlo è bene però lasciarlo per una mezz'ora a temperatura ambiente.