

Capesante gratinate

Le **capesante gratinate** sono un ottimo antipasto a base di pesce, semplice da preparare e molto gustoso grazie alla delicata panatura che qui vi proponiamo senza l'aggiunta di formaggi, per gustarne appieno il delicato sapore.

Le **capesante gratinate** non si possono cuocere in anticipo e poi riscaldare perchè risulterebbero gommose. Possono però essere preparate qualche ora prima per essere gratinate all'ultimo minuto. In questo caso tenerle ben coperte in frigorifero fino a 20 minuti prima di cuocerle.

INFORMAZIONI

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

INGREDIENTI

- 4 capesante
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 40 g di pane grattugiato
- Pepe nero macinato al momento
- Sale fino
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

- Aprire le capesante 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.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere assieme allo spicchio d'aglio spellato.
- Mescolare in un piatto il pangrattato, il trito di aglio e prezzemolo, una macinata di pepe, un pizzico di sale e l'olio.
- Disporre le capesante in una teglia da forno e distribuire su ognuna un po' di ripieno, devono essere ben cosparse. Unire quindi un filo d'olio e 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.

