

Gamberetti al vapore al microonde

I **gamberetti al vapore al microonde** sono una preparazione di base per la cottura dei gamberetti che consente di preservarne al meglio sapore e caratteristiche nutrizionali.

I **gamberetti al vapore al microonde** così preparati sono un'ottima base per la preparazione di insalate, risotti, cocktail e antipasti misti di pesce. Si possono gustare anche semplicemente conditi con un'emulsione di olio, succo di limone, sale, pepe.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **65Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **20 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**



INGREDIENTI

- 200 g di gamberetti

PREPARAZIONE

- Lavare i gamberetti sotto acqua corrente e metterli in un colapasta a sgocciolare.
- Riporre i gamberetti nel cestello da microonde e introdurre acqua nel contenitore facendo molta attenzione a che non tocchi il cestello. Coprire con l'apposito coperchio.
- Cuocere a 800 Watt per 3 minuti. Lasciarli riposare senza aprire il contenitore per 5 minuti prima di estrarli.
- A questo punto possono essere spellati e utilizzati secondo ricetta.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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

I consigli di Barbara

I gamberetti così preparati si possono conservare per un paio di giorni in frigorifero ben coperti. Lasciarli almeno mezz'ora a temperatura ambiente prima di gustarli.