

Gamberetti in padella

I **gamberetti in padella** sono una ricetta semplice e veloce per cucinare i gamberetti preservandone appieno tutto il sapore e le proprietà nutrizionali.

I **gamberetti in padella** sono anche una preparazione light, ottimi in abbinamento con un contorno abbondante di verdure in insalata.

I gamberetti si trovano tutto l'anno, anche perchè si conservano molto bene surgelati. Quelli freschi sono però particolarmente buoni in primavera.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **180Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **20 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 400 g di gamberetti
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale fino
- Pepe nero macinato al momento
- 1 limone

PREPARAZIONE

- Sciacquare i gamberetti sotto acqua corrente.
- Spellarli e sfilare il budellino scuro posto sulla schiena.
- Mettere in una padellina l'olio, i gamberetti e farli saltare su fiamma vivace fintanto che non saranno diventati rosa. Non eccedere nella cottura altrimenti diventeranno duri.
- Regolare di sale, unire una macinata di pepe e servire assieme al fondo di cottura e spicchi di limone.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Insalata a piacere.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

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 giorno in frigorifero ben coperti. Lasciarli almeno mezz'ora a temperatura ambiente prima di gustarli.

