

Scampi grigliati al pangrattato

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **250Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 8 scampi
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di pane grattugiato
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Lavare gli scampi e tagliarli a metà con una forbice nel senso della lunghezza facendo attenzione a non schiacciare la polpa. Sciacquarli sotto un filo d'acqua e rimuovere il budellino.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere assieme all'aglio spellato.
- Mettere in un piatto il pangrattato e mescolarlo al trito di aglio e prezzemolo.
- Passare gli scampi nel pangrattato aromatizzato dalla parte della polpa e metterli su un tagliere, in attesa di essere cotti.
- Mettere l'olio in una ciotola. Verrà usato per ungere gli scampi durante la cottura.
- Preparare la brace, che sarà pronta quando 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 scampi sulla brace, con la polpa rivolta verso l'alto. Spennellarli con l'olio.
- La cottura deve avvenire a fuoco dolce. Il tempo è di appena 4-5 minuti e non vanno mai girati.
- A fine cottura salare e pepare.
- Servire immediatamente.



CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Contorni a base di insalata fresca, piselli, pomodori, carote.

STAGIONE

Maggio, giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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