

ANTIPASTI E SNACK

## Capésante gratinate: l'antipasto perfetto per Natale

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [15 min](#)    COSTO: [elevato](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Preparare le **capésante gratinate** per il cenone non è mai stato così semplice! Con una panatura aromatica e la cottura al forno, otterrai un [antipasto](#) gustoso e irresistibile che si abbina perfettamente a un **menu di pesce** per le grandi occasioni.

### INGREDIENTI PER CUCINARE LE CAPESANTE GRATINATE

CAPESANTE 500 gr  
PANGRATTATO 100 gr  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 40  
gr  
PREZZEMOLO  
SALE  
PEPE  
AGLIO IN POLVERE

## COME FARE LE CAPESANTE GRATINATE

**1** Trita il prezzemolo al coltello. In una ciotola metti il pangrattato, aggiungi il prezzemolo e

l'aglio in polvere.





**2** Regola di sale e pepe quindi mescola. Continuando a mescolare aggiungi l'olio: dovrai ottenere la consistenza della sabbia bagnata.





**3** Riempi le capesante pigiando delicatamente con il cucchiaio per formare una cupoletta compatta. Disponile su un teglia ricoperta di carta forno e cuoci in forno statico, preriscaldato, a 200°C per 15 minuti.





## CAPESANTE GRATINATE AL FORNO: FACILI E VELOCI

Le capesante gratinate sono un antipasto elegante e gustoso, ideale per le occasioni speciali come [Natale](#) e [Capodanno](#). Questa ricetta, con una panatura croccante di pangrattato, prezzemolo e aglio in polvere, esalta il sapore delicato delle capesante senza coprirlo. Facili da preparare, queste capesante sono perfette per un menu a base di pesce, grazie alla loro combinazione di semplicità e raffinatezza.

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per ottenere una panatura perfetta, assicurati che il pangrattato abbia una consistenza simile alla sabbia bagnata, aggiungendo l'olio poco alla volta.

Se hai del pangrattato avanzato, puoi utilizzarlo per altre ricette come polpette o gratin di verdure.

Per un sapore più intenso, aggiungi scorza di limone grattugiata o paprika dolce alla panatura.

## COME CONSERVARE LE CAPESANTE GRATINATE

Le capesante gratinate vanno gustate appena sfornate per apprezzarne la croccantezza.

Tuttavia, se necessario, puoi prepararle in anticipo fino alla fase di cottura e conservarle in frigorifero per massimo 24 ore. Cuocile poco prima di servirle per garantire freschezza e fragranza.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami questa ricetta, prova anche:

[Gamberoni al forno con patate e mele](#): un secondo piatto raffinato.

[Frittelle di baccalà](#): ideali per un antipasto tradizionale.

[Cozze gratinate in friggitrice ad aria](#): un'alternativa gustosa e croccante.

[Vol-au-vent ripieni](#): perfetti per un buffet elegante.

[Insalata di mare con agrumi e mandorle](#): fresca e originale.

[Toast al salmone e gorgonzola](#): originale e saporito!