

SECONDI PIATTI

Spiedini di gamberi e zucchine

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [14 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Questa ricetta degli spiedini di gamberi e zucchine è una ricetta semplice ma non banale. Si tratta di spiedini leggeri e direi quasi dietetici ma assolutamente ricchissimi di gusto e direi quasi golosi, per la serie che uno tira l'altro.

Per realizzarli dovrete affidarvi ad ingredienti di primissima qualità soprattutto per i due principali ovvero le zucchine ed i gamberi. Per le zucchine che siano di quelle piccole, turgide e sode, mentre i gamberi preferite per questa ricetta quelli freschi che sguscerete da voi.

La cottura rende questi spiedini gustosissimi, infatti avviene in forno dove la leggera panatura di pankò,

un pangrattato giapponese, diventerà croccante al punto giusto per farvi venire l'acquolina in bocca. Non avete più scuse, servite questi spiedini ai vostri amici amanti della buona cucina salutare.

INGREDIENTI

ZUCCHINE piccole - 4

GAMBERI sgusciati - 500 gr

PANKO o pangrattato rustico - 150 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PREPARAZIONE

1 Per preparare degli ottimi spiedini di gamberi dovrete dedicarvi come prima cosa ai gamberi: dovrete sgusciarli lasciando la sola coda, quindi dovrete pazientemente incidere il dorso e rimuovere il budellino nero che altro non è che l'intestino del crostaceo.

Successivamente passate alle zucchine: dopo averle ben lavate, rimuovete le due estremità ed aiutandovi con un pelapatate per rendere l'operazione più agevole, dovrete ruderle a strisce lunghe e sottili, quindi procedete affettandole in senso longitudinale.

2 Per rendere i vostri spiedini più carini noi abbiamo pensato a confezionarli come vi descrivo qui di seguito: prendete una striscia di zuccina e iniziate ad infilarla da un'estremità, quindi infilate una coda di gambero. A questo punto dovrete far fare un'onda alla zuccina e infilatela nuovamente.

Aggiungete un'altra coda di gambero e procedete nuovamente con la zuccina piegandola, stavolta, dal lato opposto. Se una striscia di zuccina non dovesse bastare potrete continuare lo spiedino infilando una seconda striscia partendo sempre da un'estremità.

3 Versate il panko in una teglia e rotolatevi gli spiedini che dovranno essere completamente ricoperti di panko, proprio come si fa con la panatura classica, solo che stavolta non c'è l'uovo.

4 Scaldate il forno ventilato a 200°C e mentre si scalda terminate di preparare gli spiedini: disponeteli su di una teglia cercando di mantenerli sospesi e non a contatto con il fondo della stessa, salateli adeguatamente ed irrorateli con olio extravergine d'oliva

Infornate gli spiedini e lasciateli cuocere per circa 10 minuti, quindi accendete il grill e lasciateli dorare per altri 3-4 minuti o fino a che non abbiate raggiunto la doratura che preferite.

5 Servite gli spiedini ancora ben caldi e croccanti accompagnandoli con delle fettine di limone.