

ANTIPASTI E SNACK

Capesante gratinate

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO: [medio](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Se stai organizzando un pranzo importante, queste conchiglie sono perfette da inserire tra gli [Antipasti di Natale last minute](#). Per un trionfo di [frutti di mare](#), puoi affiancarle a un classico intramontabile come l'[Impepata di cozze](#) o a un elegante [Sauté di vongole](#). Se invece ami sperimentare con le nuove tecnologie in cucina, prova le sorprendenti [Cozze gratinate in friggitrice ad aria](#).

Spesso si pensa che le capesante gratinate al forno siano difficili, ma seguendo la nostra [ricetta della nonna](#) (che usa ingredienti genuini come aglio e prezzemolo) il successo è assicurato. Sono ottime come apertura per un menu leggero che prosegue

con [Merluzzo al forno](#) o delle sfiziose [Alici al forno](#).
Preferisci la velocità? Allora dopo l'antipasto
potresti servire dei [Tranci di tonno in friggitrice ad
aria](#) o delle croccanti [Sardine in friggitrice ad aria](#).

INGREDIENTI PER LE CAPESANTE

GRATINATE

CAPESANTE già pulite con la loro mezza
conchiglia - 12
PANGRATTATO 100 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 40
gr
PREZZEMOLO
AGLIO IN POLVERE o mezzo spicchio
fresco privato dell'anima -
SALE FINO
PEPE NERO

COME FARE LE CAPESANTE GRATINATE AL FORNO

1 Lava il prezzemolo, asciugalo e tritalo finemente al coltello.

In una ciotola versa il pangrattato. Unisci il prezzemolo tritato e una spolverata di aglio in polvere (se preferisci un gusto più delicato, metterne poco!).

Aggiungi una presa di sale e una macinata di pepe. Mescola le polveri con un cucchiaino.



2 Ora il segreto per una gratinatura perfetta: versa l'olio extravergine d'oliva nella ciotola

del pangrattato, poco alla volta, continuando a mescolare.

Non deve diventare una pasta unta, ma devi ottenere un composto sgranato e umido, che ricorda proprio la consistenza della sabbia bagnata in riva al mare. Questo permetterà al pane di diventare croccante in forno senza bruciare subito.





3 Accendi il forno a 200°C (statico). Prendi le conchiglie con il mollusco e ricoprile generosamente con la panure preparata.

Con il dorso del cucchiaio, premi delicatamente sulla panatura per compattarla e formare una "cupoletta" che sigilli il pesce, proteggendolo dal calore diretto così rimarrà morbido.

Disponi le capesante su una teglia foderata di carta forno. Inforna nel forno caldo per circa 15 minuti. La superficie deve diventare dorata e croccante (se serve, dai 1-2 minuti di grill finale facendo attenzione a non bruciarle).

Sforna e servi immediatamente, ancora sfrigolanti!





IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: Sostituisci il pangrattato classico con uno certificato gluten-free o con farina di mais fioretto per una croccantezza extra.

Versione light: Riduci la quantità di pane e abbonda con le erbe aromatiche; il sapore del mare sarà ancora più protagonista.

L'idea vegetariana: Ovviamente le capesante non lo sono, ma puoi usare la stessa deliziosa panatura ("sabbia bagnata") per gratinare teste di funghi champignon o pomodori a metà.

L'idea WOW: Aggiungi della granella di pistacchio o di nocciole al pangrattato per un contrasto di consistenze e un colore verde brillante molto scenografico.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: Non esagerare con la cottura! Le capesante devono cuocere circa 15 minuti. Se le lasci troppo in forno diventeranno gommose e perderanno i loro succhi preziosi.

Lo sfizio in più: Aggiungi una scorza di limone grattugiata o d'arancia nella panatura per sgrassare il palato e dare freschezza.

L'idea per i bambini: Se l'aspetto del mollusco intero li intimorisce, puoi tagliarlo a pezzettini piccoli, mescolarlo alla panatura e riempire il guscio: sembrerà una polpetta di pesce nel guscio!

Idea antispreco: Non buttare mai i gusci (le conchiglie) dopo aver mangiato! Lavale accuratamente (anche in lavastoviglie) e usale come contenitori scenografici per servire [insalate di mare](#), [cocktail di gamberi](#) o [risotti](#) in futuro.

COME SI CONSERVANO LE CAPESANTE GRATINATE

Le Capesante gratinate vanno mangiate caldissime, appena sfornate, per godere del contrasto tra il pane croccante e il cuore morbido.

Se avanzano, puoi conservarle in frigo per un giorno in un contenitore ermetico, ma riscaldandole perderanno un po' di succosità. **Sconsigliato il congelamento da cotte.**