

SECONDI PIATTI

Spiedini di gamberi in friggitrice ad aria

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

DOSI PER: [5 pezzi](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [10 min](#) COSTO:

[basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



L'abbinamento tra gamberi e zucchine è un grande classico della nostra cucina, perfetto in un [risotto cremoso](#) o in una ricca [insalata di riso](#). Questa ricetta lo trasforma in un secondo piatto elegante e leggero, reso ancora più pratico dalla [cottura in friggitrice ad aria](#). Sono [spiedini di pesce](#) sfiziosi, perfetti per una cena veloce ma di gusto, un'alternativa più raffinata a dei semplici [gamberi in padella](#).

INGREDIENTI PER GLI SPIEDINI DI GAMBERI IN FRIGGITRICE AD ARIA

GAMBERI già puliti e sgusciati - 350 gr

ZUCCHINE 500 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

INGREDIENTI PER LA PANATURA

PANGRATTATO 5 cucchiaini da tavola

PREZZEMOLO SECCO

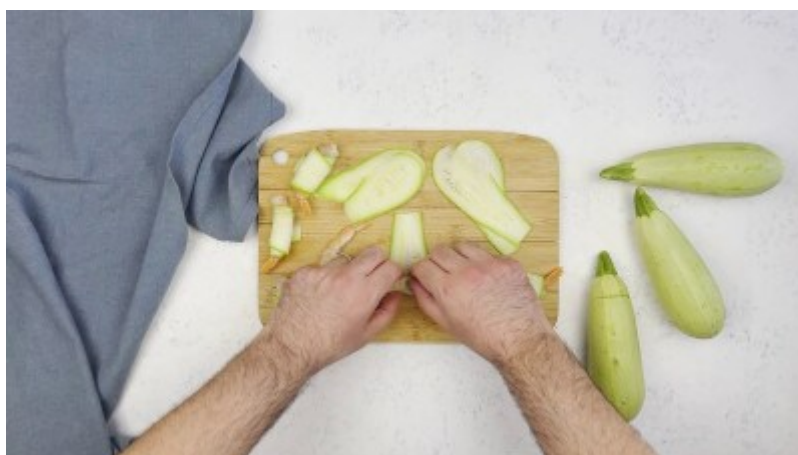
AGLIO IN POLVERE

SALE

PEPE

COME SI FANNO GLI SPIEDINI DI GAMBERI IN FRIGGITRICE AD ARIA

- 1 Inizia preparando le zucchine: lavale, spuntale e, con una mandolina, affettale per il lungo in nastri molto sottili (circa 1-2 mm). Avvolgi ogni gambero in un nastro di zuccina, come se stessi creando un piccolo involtino. Infilza 5 o 6 di questi involtini su ogni stecchino.





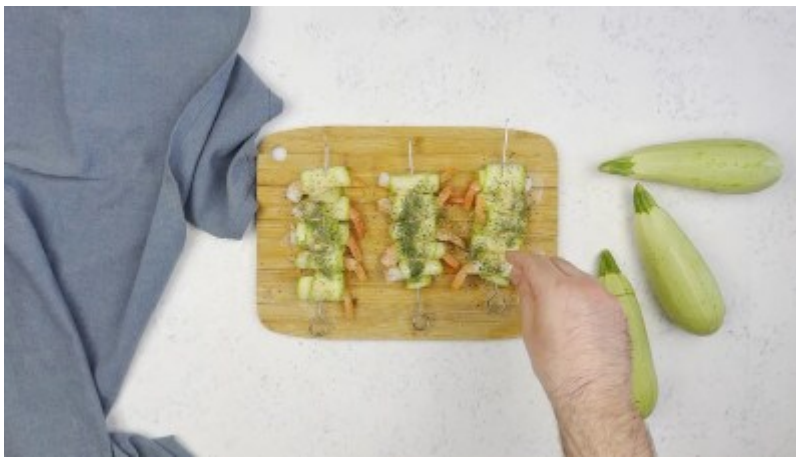
- 2** Prepara la panatura. In un piatto fondo, mescola abbondante pangrattato con il prezzemolo secco, l'aglio in polvere, un buon pizzico di sale e una macinata di pepe. Spennella o irrori gli spiedini su tutti i lati con un po' d'olio d'oliva. Questo passaggio è importante perché aiuterà la panatura ad aderire perfettamente.





- 3** Passa ogni spiedino nella panatura aromatica, premendo leggermente con le mani per farla aderire bene su tutta la superficie. Disponi gli spiedini nel cestello della friggitrice ad aria, cercando di non sovrapporli. Cuoci a 200°C per circa 10 minuti, o finché i gamberi non saranno cotti e la panatura ben dorata e croccante. A metà cottura, puoi girarli per un risultato ancora più uniforme.





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per degli spiedini perfetti, ecco i nostri trucchi.

Zucchine sottili: Il segreto per avvolgere bene i gamberi è tagliare le zucchine a fette molto sottili, spesse al massimo un millimetro, usando una mandolina.

Spiedini di legno? A bagno! Se usi degli stecchi di legno, lasciali in ammollo in acqua per una ventina di minuti prima di usarli. In questo modo non si bruceranno durante la cottura.

Non cuocere troppo: I gamberi cuociono in pochissimi minuti. Una cottura troppo lunga li renderebbe secchi e gommosi. Dieci minuti sono più che sufficienti.

Non buttare teste e gusci! Se pulisci tu i gamberi, non gettare gli scarti. Usali per preparare una

bisque o un fumetto di pesce, una base saporitissima per risotti o per insaporire un primo piatto come la [pasta con calamari e gamberi](#).

COME CONSERVARE GLI SPIEDINI DI GAMBERI

Gli spiedini di gamberi e zucchine sono migliori se consumati subito. Se avanzano, puoi conservarli in frigorifero per un giorno e scaldarli per qualche istante in friggitrice ad aria.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami i gamberi e le ricette sfiziose, ecco altre idee che potrebbero piacerti.

[Cocktail di gamberi](#): Un antipasto iconico degli anni '80, ancora oggi delizioso e raffinato.

[Gamberi in tempura](#): Per una versione super croccante, un classico della cucina giapponese.

[Ravioli cinesi ai gamberi](#): Un primo piatto elegante e saporito, per un viaggio nei sapori dell'oriente.