

SECONDI PIATTI

Spiedini di pesce

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [40 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

NOTE:

NEL TEMPO DI PREPARAZIONE È CONSIDERATA ANCHE LA PULIZIA DEL PESCE



Gli **spiedini di pesce** sono un modo facile e veloce per portare in tavola un [secondo di mare](#) colorato e saporito. Questa ricetta, con il suo mix di **gamberi**, **seppie**, **calamari** e **salmone**, è un piatto versatile, perfetto per una grigliata estiva ma ottimo anche cotto in forno o in padella. È un'alternativa più sfiziosa alla [classica orata al forno](#) o a un semplice [salmone in padella](#), e un'idea geniale per il nostro [menu di pesce facile del venerdì](#).

INGREDIENTI PER GLI SPIEDINI DI PESCE

GAMBERI o code di gambero - 8
SEPIE piccole - 8
CALAMARI 4
FILETTO DI SALMONE 200 gr

INGREDIENTI PER LA MARINATURA

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 40 gr
SPICCHIO DI AGLIO 1
PREZZEMOLO 1 ciuffo
SALE
PEPE NERO
LIMONE Per servire -

PREPARAZIONE

- 1 Inizia preparando la marinatura. Trita finemente lo spicchio d'aglio e il ciuffo di prezzemolo. Versali in una ciotola capiente, aggiungi l'olio extravergine, un pizzico di pepe e una presa di sale. Mescola bene il tutto e tieni da parte







2 Ora, dedicati alla pulizia del pesce (se non l'ha già fatto il tuo pescivendolo).

Salmone: con un coltello affilato, elimina la pelle dal filetto. Controlla la presenza di lische e, se ci sono, rimuovile con una pinzetta. Taglia la polpa a cubotti di circa 2-3 cm.





3 Calamari: separa delicatamente la testa dal corpo per estrarre le interiora. Sfila la penna di cartilagine trasparente. Dai tentacoli, elimina gli occhi e il dente centrale. Sciacqua tutto sotto acqua corrente.





4 **Gamberi:** se sono interi, elimina la testa. Con delle forbici o un coltellino, incidi il dorso del carapace e sfilo il filo nero dell'intestino aiutandoti con uno stecchino.



5 **Seppie:** se non sono già pulite, elimina l'osso e le interiora. Stacca la testa, incidi attorno

agli occhi per eliminarli e togli il dente al centro dei tentacoli. Sciacqua bene.





- 6** Taglia il corpo dei calamari ad anelli spessi e le seppie a pezzi, in modo che abbiano tutti una dimensione simile.



- 7** Metti tutto il pesce pulito e tagliato nella ciotola con la marinatura. Mescola delicatamente per insaporire bene ogni pezzo e lascia marinare per almeno 20 minuti.

Componi gli spiedini: infilza i pezzi di pesce negli stecchi, alternando un cubetto di salmone, un gambero, un pezzo di seppia e un anello di calamaro, fino a esaurire tutti gli ingredienti.





- 8 Scalda molto bene una bistecchiera o una griglia. Cuoci gli spiedini per circa 10-15 minuti totali, girandoli di tanto in tanto, finché il pesce non sarà cotto e ben dorato. Sala leggermente solo a fine cottura.





9 Sposta gli spiedini su un piatto da portata, condiscili con la marinatura rimasta nella

ciotola e servili subito, accompagnati da spicchi di limone che ognuno potrà spremere a piacere.





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per degli spiedini di pesce perfetti, ecco i nostri trucchi.

La marinatura, il segreto del sapore: anche se questa ricetta prevede un condimento a crudo, una buona marinatura prima della cottura può fare la differenza, rendendo il pesce ancora più tenero e saporito.

Alternare i colori e i sapori: quando componi gli spiedini, alterna i diversi tipi di pesce. Non è solo una questione estetica, ma anche di gusto, per avere un boccone diverso a ogni morso.

Non cuocere troppo: il pesce cuoce velocemente. Una cottura troppo lunga rischia di renderlo secco e gommoso, specialmente i gamberi e i calamari.

Non buttare le teste dei gamberi! le teste e i carapaci dei gamberi sono un tesoro di sapore. Usali per preparare una bisque, un [brodo di pesce](#) saporitissimo che puoi usare come base per un [risotto](#) o per condire degli [spaghetti di mare veloci](#).

COME SI CONSERVANO GLI SPIEDINI DI PESCE

Gli spiedini di pesce sono migliori se consumati appena cotti. Se avanzano, si conservano in frigorifero per un giorno al massimo. Puoi gustarli anche a temperatura ambiente, diventando un'ottima base per un' [insalata di mare tiepida](#).

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami i secondi di pesce facili e veloci, ecco altre idee che potrebbero piacerti.

Spigola al cartoccio: un metodo di cottura che mantiene il pesce tenero e succoso, profumato con erbe e agrumi.

Fritto misto di pesce: il grande classico delle friggitorie di mare, croccante e irresistibile.

Gamberi in tempura: una preparazione giapponese per gamberi super croccanti e leggeri.