

SECONDI PIATTI

# Canocchie alla provenzale

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [16 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



## INGREDIENTI

CANOCCHIE 1 kg  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) ½  
bicchieri  
SPICCHIO DI AGLIO 5  
BASILICO 1 mazzetto  
VINO BIANCO 1 bicchiere  
PANGRATTATO  
SALE  
PEPE NERO

Se amate i crostacei e cercate sempre nuovi modo per prepararali, vi invitiamo a realizzare la ricetta delle **canocchie alla provenzale**. Questi crostacei assumono anche nomi diversi come cicale di mare o pannocchie, in base a dove esse vengono consumate. In genere si trovano anche a buon prezzo e quindi questo piatto risulta decisamente economico nella sua realizzazione. Provate questa ricetta e se ne cercate ulteriori, perché non realizzate anche quella nella versione [viareggina](#): davvero ottima!

# PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare la ricetta delle canocchie alla provenzale, per prima cosa lavate le canocchie, mettetele in una pirofila, una accanto all'altra, e irroratele di olio.



- 2 Tritate finemente l'aglio ed il basilico e cospargete il trito ottenuto sulle canocchie, irrorate col vino bianco.



- 3 Pepate e salate adeguatamente e fate cuocere a fuoco moderato per 6 minuti.



- 4 Togliete le canocchie dal fuoco, cospargetele con abbondante pangrattato e mettetele in forno, a 200°, per circa 10 minuti.



## CONSIGLIO

**Proprio saporito questo piatto. Posso realizzare anche con i gamberi?**

Sì viene ottimo anche con i gamberi!

**Potrei farle anche al forno?**

Sì mettile in una teglia di vetro e cuoci al forno .