

SECONDI PIATTI

Capesante al forno

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 15 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



INGREDIENTI

4 capesante
pane raffermo
1 spicchio aglio
prezzemolo
grana grattugiato
olio extravergine d'oliva
sale
pepe

PREPARAZIONE



- 2 Pulire le capesante con uno spazzolino duro per togliere lo sporco e la sabbia, apritele aiutandovi con un coltello, togliete il mollusco e lavatelo eliminando le parti non commestibili.

Rimettete la polpa nella conchiglia.



- 3 Ammollate il pane in acqua, strizzatelo ed aggiungere il grana grattugiato, l'aglio schiacciato, il prezzemolo tritato, sale, pepe e un filo di olio.

Mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo.



- 4 Distribuite il ripieno sulle capesante, mettete qualche goccia d'olio e gratinate a 200° per circa 15 minuti..



- 5 Servitele su un letto di insalata tagliata a strisciole e qualche pomodoro.

A piacere irrorate con succo di limone.

