

ANTIPASTI E SNACK

Capesante gratinate

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



Che siano servite come antipasto o come secondo piatto, le capesante gratinate sono proprio perfette per una cena elegante. Farle è davvero semplicissimo e seguendo la nostra ricetta e i nostri consigli, riuscirete sicuramente ad ottenere un risultato come al ristorante. Le capesante gratinate sono un piatto che si adatta a tantissime occasioni, da una cena romantica all'antipasto della vigilia di Natale.

Pochissimi sono gli ingredienti necessari per realizzare questo piatto, per questo ci raccomandiamo come sempre di scegliere materia prima di ottima qualità, in questo modo otterrete un

piatto davvero speciale.

Provate questa nostra versione e vedrete che successo sulla vostre tavole. E se le amate particolarmente ecco per voi altre ricette con le capasante:

[nighiri di capasante](#)

[capelli d'angelo con capasante e rucola](#)

[capasante alla veneta](#)

[capasante con salsa cremosa](#)

INGREDIENTI

CAPESANTE 8

PANGRATTATO 100 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

PREZZEMOLO 1 mazzetto

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 5

cucchiai da tavola

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare le capasante gratinate iniziate dalla panatura. In una ciotola capiente inserite il pangrattato, l'aglio precedentemente schiacciato, un pizzico di sale e una grattata di pepe. Aggiungete anche il prezzemolo tritato finemente e in ultimo versate anche l'olio.





- 2** Ora mescolate bene con un mestolo di legno, o un cucchiaio, sino ad ottenere un composto omogeneo. L'olio dovrà essere ben assorbito dal pangrattato. Disponete quindi le capesante su una teglia.



- 3** Versate al centro di ogni capasanta un cucchiaio di panatura, in modo da ricoprire bene il frutto. Distribuitela in maniera uniforme. Cuocete in forno statico preriscaldato a 200° per 15-20 minuti. Quando saranno ben dorate sfornate le capesante gratinate e servitele ben calde.

Le capesante gratinate sono ottime come antipasto, potete accompagnarle con una semplice insalatina!

