

SECONDI DI PESCE

Capesante alla griglia

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

25 min

Ingredienti per 4 persone

Capesante	16
Insalata lattuga romana	3 cespi
Carota	1
Sedano	1 gambo
Burro	30 g
Olio d'oliva extra-vergine	10 cl
Prezzemolo	alcuni rametti
Sale	
Pepe	

Preparazione

- 1 Lavare accuratamente le capesante, infilare i molluschi negli spiedini alternando la noce al corallo, salarli, peparli e adagiarli in un piatto fondo; irrorarli con l'olio, cospargerli con il prezzemolo tritato e farli marinare per 10-15 minuti, rigirandoli di tanto in tanto.
- 2 Pulire la lattuga, dividere i cespi a metà nel senso della lunghezza, lavarli e farli scottare in acqua salata in ebollizione per 2-3 minuti.
- 3 Spuntare la carota e pelarla; privare il sedano dei filamenti, lavarli, tagliarli a listerelle e farli scottare per 2-3 minuti in acqua salata in ebollizione.
- 4 In un tegame far scaldare il burro, unire la lattuga, un pizzico di sale e pepe e cuocere a fuoco vivace per qualche minuto facendola dorare leggermente; aggiungere le listerelle di carota e sedano, sale e pepe e continuare la cottura per 3-4 minuti.
- 5 Nel frattempo far scaldare una padella grigliante, adagiarvi gli spiedini di capesante scolati e farli grigliare per 2 minuti dalle due parti.
- 6 Distribuire la lattuga sul piatto di portata e disporvi sopra gli spiedini di capesante grigliate.