



PESCE

Gamberoni e fagioli



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE
15 MINTEMPO DI COTTURA
20 MINCALORIE
510K

NOTE

INGREDIENTI

800 g di Gamberoni

600 g di Fagioli cannellini cotti

400 g di Pomodori pelati

4 spicchi di Aglio

10 cl di Vino bianco secco

Timo fresco

Salvia fresca

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale e Pepe

Preparazione

- Sgusciate i gamberoni, sciacquateli e asciugateli con carta da cucina.
- Sbucciate l'aglio e lasciatelo soffriggere intero in un tegame con un fondo di olio, per 1-2 minuti a fiamma bassa.
- Alzate la fiamma, unite i gamberoni, cuoceteli per un minuto circa muovendo spesso la padella e alla fine salate e sfumate con il vino. Spegnete e togliete i gamberoni con una schiumarola (teneteli da parte in caldo) lasciando l'aglio nella padella.

- Versate nella padella i pelati schiacciati con una forchetta e del timo tritato; rimettete la padella a fiamma abbastanza alta e cuoceteli per 3-4 minuti.
- Aggiungete i fagioli scolati e sciacquati e qualche foglia di salvia, mettete il coperchio a metà e fateli cuocere per circa 5 minuti a fiamma moderata; mescolate ogni tanto delicatamente, finché il sugo si sarà addensato.
- Unite i gamberoni, alzate la fiamma e lasciateli insaporire per 1-2 minuti, mescolando delicatamente; poco prima di spegnere regolate di sale e pepe. Servite subito.

Carla Marchetti

I consigli di Carla

- I gamberoni devono essere sodi e non molli, con un odore di mare da freschi e un gusto intenso e gradevole una volta cotti.
- Non gettate gusci, testa e zampe: fateli bollire per un'ora, partendo da acqua fredda appena salata, insieme a sedano, carota, cipolla, aglio, porro, prezzemolo; levate via via la schiuma che si formerà. Il liquido ottenuto può essere conservato nel congelatore per 3 mesi, potrete utilizzarlo per un risotto o per una zuppa di pesce.