



PESCE / LIGHT

# Spiedini di pesce

9 Aprile 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE  
20 MINTEMPO DI COTTURA  
20 MINCALORIE  
560K

NOTE

## INGREDIENTI

8 filetti di Merluzzo (da 150 g)

8 Gamberetti sgucciati

40 g di Pecorino fresco

4 fettine di Rigatino

40 g di Pane raffermo (secco)

2 spicchi di Aglio

1 Limone bio

10 cl di Vino bianco secco

2 rametti di Timo fresco

1 Peperoncino fresco

Prezzemolo fresco

1 cucchiaio di Olio extravergine di oliva (per appassire)

2 cucchiai di Olio extravergine di oliva (per rosolare)

Sale

## Preparazione

- Distendete i filetti di merluzzo sul piano di lavoro, appoggiateli sopra della carta da forno e batteteli leggermente con il batticarne, dalla parte piatta. Pareggiateli con il coltello, così da ottenere dei rettangoli lunghi, e mettete da parte gli avanzi.
- Frullate nel mixer il pane a pezzetti e il pecorino in modo da ottenere delle briciole. Tritate finemente le foglioline di timo, delle foglie di prezzemolo, il peperoncino fresco, un po' di scorza di limone e metteteli in una ciotola, insieme a pane e pecorino.
- Schiacciate metà dose di aglio con un pizzico di sale, poi fatelo appassire in una padella con l'olio, a fuoco basso per un paio di minuti. Aggiungete i ritagli del merluzzo avanzati, fateli insaporire per 2 minuti spezzettandoli con una forchetta e mescolateli agli altri ingredienti nella ciotola.
- Distribuite il composto sui filetti. Su ogni filetto appoggiate di traverso un gambero, facendone sbucare la coda da una parte, arrotolatelo e avvolgetelo con mezza fettina di rigatino. Procedete così con tutti gli altri filetti, poi infilzate su un unico spiedino 2 involtini a persona, così da chiuderli.
- Schiacciate l'aglio avanzato e rosolatelo in una padella ampia con l'olio, per 1 minuto a fuoco basso. Alzate la fiamma, aggiungete gli spiedini e fateli dorare per circa 4 minuti, girandoli ogni tanto. Versate il vino e fatelo sfumare, aggiustate di sale e cuocete ancora per 5-6 minuti, a fuoco basso e con il coperchio a metà.
- Togliete gli involtini e teneteli in caldo. Aggiungete nella padella il succo filtrato del limone e altrettanta acqua; aiutandovi con un mestolo piatto fate sciogliere il fondo di cottura e fate ritirare un po' il sughetto. Rimettete gli involtini nella padella, fateli insaporire per qualche istante e serviteli subito.

Carla Marchetti

## I consigli di Carla

---

- Se avete a disposizione il pesce surgelato, potete toglierlo dal freezer la mattina e trasferirlo in frigorifero. La sera sarà pronto per la cottura.
- Potete servire questi spiedini con una crema alle carote, che arricchirà piacevolmente il loro sapore. Per 4 persone lessate a vapore 200 g di carote, quindi frullatele nel mixer con un cucchiaino di zenzero fresco grattugiato, un pizzico di sale, uno di pepe e poca acqua (anche quella della cottura a vapore). Aggiungete 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, mescolate bene e distribuite la crema calda nei piatti, subito prima di appoggiarvi gli spiedini.