

Spiedini di totani e gamberi



Ingredienti per 4 spiedini

- 8 gamberi
- 12 totani
- 1 limone bio
- 1 spicchio d'aglio
- Pan grattato q.b.
- Sale, pepe, olio evo q.b.
- Timo limonato q.b.
- 100 ml vino bianco

PROCEDIMENTO:

Pulire e lavare gamberi e totani poi condirli con un filo d'olio, pepe, aggiungere l'aglio intero, il timo, il vino e la buccia grattugiata di mezzo limone, mescolare bene e far marinare in frigorifero coperto con pellicola 10/15 min. Terminata la marinatura, comporre gli spiedini infilando su stecchi lunghi di legno gamberi e totani alternati.

Passarli nel pangrattato ed adagiare gli spiedini su una padella antiaderente con un buon fondo leggermente oleata. Coprire con MC e

cuocere 2/3 min a fiamma viva e cuocere 2/3 min a fiamma bassa poi girarli, coprire con MC e proseguire la cottura per altri 2/3 min. a fiamma viva.

Regolare di sale, spegnere il fuoco, far riposare un paio di min MC e servire.

Lorena Vecchini