

## "Prawns" of myself



A volte quando assaggi un piatto nuovo, mai provato, pensi "Come diavolo ho fatto a non pensarci prima?!". Ecco, appena ho dato un **morso** a questi gamberoni ho pensato proprio questo!

La **panure** di nocciole e Parmigiano conferisce al gambero un sapore speciale: croccantezza, sapidità e dolcezza in un unico morso. Se ci aggiungete la **freschezza** di un fantastico pesto alla menta (decisamente da fare anche solo per condire una semplice pasta) ecco che il cerchio si chiude!

La cottura al forno poi risulta particolarmente leggera e riesce comunque a rendere **croccanti** i gamberi all'esterno e **morbidi** al cuore. Fossi in voi non perderei altro tempo e andrei al supermercato a fare la spesa ahahahah ;)

Con la mia ricetta partecipo all'iniziativa di **Gluten free Travel & Living**, il [100% Gluten Free \(fri\)Day](#)



## "Prawns" on myself



impiattamento

Ingredienti per due persone

**Per i gamberi:**

12 gamberoni freschi;  
25 grammi di nocciole tostate;  
15 grammi di pangrattato;  
15 grammi di Parmigiano Reggiano grattugiato;  
olio E.V.O. q.b.;  
pepe q.b.;  
sale q.b.

**Per il pesto di menta:**

30 grammi di menta (solo foglie);  
20 grammi di nocciole tostate;  
20 grammi di Parmigiano Reggiano;  
60 millilitri di olio E.V.O.;  
1 spicchio di aglio (facoltativo);  
1 cubetto di ghiaccio;  
sale grosso q.b.

**Per le zucchine marinate:**

1 zuccina;  
2 limoni;  
olio E.V.O. q.b.;  
sale q.b.

**Per la composizione:**

fiori eduli (viole);  
menta (qualche germoglio);  
olio E.V.O. q.b.;  
nocciole tostate q.b.

\*in caso di **celiachia** tutti gli ingredienti a rischio devono essere necessariamente **certificati senza glutine**

Procedimento

I gamberoni:

Tritate finemente le nocciole a coltello, una volta pronte completate la panatura aggiungendo Parmigiano, pangrattato, pepe ed un pizzico di sale. Adesso pulite i gamberoni eliminando la testa con un movimento rotatorio e tirando via anche il filetto dell'intestino. Eliminate anche il carapace (lasciando però la coda), ungeteli con un filo di olio ed impanateli con le mix che avete creato in precedenza.

Preparate adesso una teglia rivestita sul fondo con della carta da forno, ungetela con un po' di olio ed adagiatevi i gamberoni. Cuoceteli in forno preriscaldato a centottanta gradi per otto minuti e poi pepate.

**Le zucchine:**

Con una mandolina o un pelapatate affettate per il lungo la zuccina (spessore di un paio di millimetri massimo) e posizionate le fette in un piatto fondo. Spremetevi sopra il succo dei limoni, un filo di olio ed un pizzico di sale. Copritele con della pellicola, lasciatele marinare per trenta minuti circa, scolatele e fatele asciugare leggermente su un panno di carta assorbente.

Il pesto:

Lavate le foglie di menta e poi asciugatele. Quindi mettetele nel mixer insieme alle nocciole, il parmigiano, l'aglio, il sale e l'olio. Aggiungete il cubetto di ghiaccio per evitare che il pesto si ossidi diventando scuro e frullate tutto per pochi minuti fino ad ottenere una crema omogenea. Assaggiate ed eventualmente regolate di sale.

La composizione:

In un piatto piano posizionate i gamberi, aggiungete un po' di pesto qua e là, le zucchine arrotolate qualche nocciola intera, le violette e le foglioline di menta fresca. Completate il piatto ungendero leggermente i gamberi con un po' di olio EVO.



Prawns of myself