

CAPONATA DI GAMBERI E ORTAGGI

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (4 cucchiaini)
- 2 aglio
- sale
- zucchero
- prezzemolo
- 1 sedano
- zucchine (300gr)
- timo
- basilico
- pepe
- peperoncino
- aceto di vino bianco (50ml)
- 1 cipollotto
- pomodorini (200gr)
- peperoncini verdi dolci (100gr)
- Gamberi Sgusciati Findus (300gr)

Come si prepara

Tagliare sottile il cipollotto e tenerne da parte le foglie e tagliare a dadini la costa di sedano.

Tritare l'aglio sbucciato insieme al prezzemolo e tagliare le zucchine a dadini dopo averle spuntate e lavate.

Infine tagliare a rondelle i peperoncini verdi dopo averli privati dei semi.

In una padella con 4 cucchiari di olio appassire il cipollotto e poi rosolarvi le zucchine e i peperoncini dolci a fuoco medio per 5 minuti circa.

Spolverizzare con lo zucchero e far caramellare leggermente, quindi irrorare con l'aceto e farne evaporare una metà.

Aggiungere il sedano, i pomodori spaccati a metà, il trito di aglio e prezzemolo, l'alloro, il timo, il basilico e infine sale e pepe.

Dopo 5 minuti aggiungere i gamberi e farli cuocere insieme alle verdure per 3 minuti.



Spolverizzare con le foglie di sedano sminuzzate e tenute da parte, poi servire tiepido.

Difficoltà: 2

Tabella nutrizionale

Valore energetico	68 kcal 285 kJ
-------------------	-------------------

Tags

occasioni speciali, surgelati, findus, caldi, estate, feste, mediterranea

