



## GAMBERI AL LIMONE

 30 minuti 40 minuti 4 porzioni

## INGREDIENTI

- 1000 grammi di gambero o mazzancolle
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- 1 bicchierino di brandy (40 g)
- 1 limone biologico
- 1 spicchio di aglio, fresco
- q.b. di peperoncini piccanti
- q.b. di prezzemolo, fresco

## COME PREPARARE LA RICETTA

1° Pulire i gamberi o le mazzancolle e metterli da parte. Grattugiare la scorza del limone e spremerlo, consiglio un limone succoso non troppo aspro (quelli di Amalfi sono perfetti). Tritare il prezzemolo. In una padella dal fondo largo mettere a soffriggere il peperoncino fresco tagliato a rondelle sottili e l'aglio. Quando l'aglio sarà imbiondito aggiungere i gamberi (o le mazzancolle) e saltarli per qualche minuto finché non saranno diventati rosa. Aggiungere il brandy e sfumare a fiamma vivace (ma non troppo), aggiungere la scorza di limone grattugiata e lasciar restringere un po' il fondo di cottura che dovrà sempre risultare morbido. Aggiustare con poco sale e spolverare con il prezzemolo tritato.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (290 g)	% AR
ENERGIA	84 kcal	242 kcal	12 %
PROTEINE	12 g	34 g	68 %
CARBOIDRATI	3 g	8 g	3 %
ZUCCHERI	3 g	8 g	9 %
LIPIDI	2 g	6 g	9 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	1 g	5 %
SODIO	126 mg	365 mg	15 %