



## GAMBERI AL LIMONE PORZIONE MEDIA

30 minuti  
40 minuti  
4 porzioni

### INGREDIENTI

- 800 grammi di gambero/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 spremere, 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 imbiandito 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 (240 g)	% AR
ENERGIA	86 kcal	207 kcal	10 %
PROTEINE	11 g	27 g	55 %
CARBOIDRATI	3 g	6 g	2 %
ZUCCHERI	3 g	6 g	7 %
LIPIDI	2 g	6 g	8 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	5 %
SODIO	122 mg	293 mg	12 %