

Insalata di capesante e fagottini al parmigiano

30 min 

2 

4 

5 min a 180°C 



Ingredienti

16 capesante senza guscio, 150 g di valerianella, ½ limone, 1 cucchiaino di aceto balsamico, 5 cucchiari di olio d'oliva, 1 pizzico di sale, pepe in grani da macinare al momento, paprika q.b., 120 g di parmigiano, 2 fette di Pan Carré Schär, 25 g di burro.

Preparazione

Eliminare i bordi del pan carré e frullare la mollica con il Parmigiano. Con un cucchiaino, disporre 8 mucchietti del composto su teglia leggermente imburata. Appiattire questi mucchietti formando dei dischi di 8 cm di diametro ca. Cuocere nel forno preriscaldato a 180°C per 5 minuti. A fine cottura, staccarli velocemente dalla lastra e modellarli per imprimere loro una certa incurvatura. Lasciare raffreddare. Pulire, sciacquare ed asciugare le capesante e ungerle con dell'olio su entrambi i lati. In un'insalatiera, mescolare il succo di limone, l'aceto, sale e pepe ed il restante olio d'oliva. quindi condire le foglie di valerianella e disporle sui piatti di portata. Cuocere le capesante su ambo i lati in una padella calda con poco burro. Al termine della cottura, toglierle dalla padella e sistemarle sul piatto con la valerianella. Ricoprire le capesante con il sugo di cottura, cospargerle leggermente di paprika e servire con i fagottini al parmigiano.

