

Gli editoriali.

La ricetta degli spiedini di pesce gratinati al forno

Prova gli spiedini di pesce gratinati al forno, una ricetta estiva semplice, facile da preparare perfetta per le tue cene estive in famiglia o con gli amici!

Gli **spiedini di pesce gratinati al forno** sono perfetti per le cene estive e le occasioni speciali. Questa ricetta non solo esalta il sapore naturale del pesce, ma lo arricchisce con una **croccante e saporita gratinatura**. Ideali per chi desidera un piatto leggero, nutriente e gustoso, gli spiedini di pesce gratinati sono anche un'ottima opzione per chi segue una dieta equilibrata. Nella preparazione di questi spiedini, è possibile scegliere **diverse varietà di pesce**, a seconda dei gusti personali e della disponibilità del momento. La versatilità di questa ricetta permette di **personalizzare ogni spiedino**, rendendolo unico e sempre delizioso. Come cucinare gli spiedini al forno? Il procedimento è molto semplice. Vediamolo insieme.

Tempo preparazione: 55 minuti

Difficoltà: Media

Ingredienti per 4 persone:

- 600 g di Pesce misto (merluzzo, salmone, gamberi, calamari)
- 100 g di Pangrattato
- 50 g di Parmigiano grattugiato
- 2 Spicchi d'aglio
- Prezzemolo fresco tritato q.b.
- 1 limone (succo e scorza grattugiata)
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Spiedini di legno



Procedimento

1. Lava e asciuga accuratamente il pesce.
2. Taglia il **merluzzo** e il **salmone** a cubetti di circa 3 cm di lato. Pulisci i **gamberi** eliminando il carapace e il filo intestinale. Infine, taglia i **calamari** a rondelle di circa 1 cm di spessore.
3. In una ciotola, unisci il **pangrattato**, il **parmigiano** grattugiato, il **prezzemolo** tritato, gli spicchi d'**aglio** tritati finemente, la scorza di **limone** grattugiata, il **sale** e il **pepe**.
4. Mescola bene tutti gli ingredienti in modo che siano ben amalgamati.
5. Prendi gli spiedini di legno e inizia a infilzare i pezzi di pesce **alternandoli**: un cubetto di merluzzo, un gambero, una rondella di calamaro, un cubetto di salmone, e così via.
6. Continua fino a esaurimento degli ingredienti e disponi gli spiedini su un piatto grande.
7. Spennella ogni spiedino con **olio extravergine d'oliva**, assicurandoti che ogni pezzo di pesce sia ben coperto.
8. Passa ogni spiedino nella ciotola con la **gratinatura**, premendo leggermente in modo che il composto aderisca bene al pesce.
9. Preriscalda il forno a **200°C**. Disponi gli spiedini su una teglia foderata con carta da forno.
10. Irrora con un filo d'olio extravergine d'oliva e cuoci in forno caldo per circa **25 minuti**, o fino a quando la gratinatura sarà **dorata e croccante** e il pesce cotto al punto giusto.
11. Togli gli spiedini dal forno e lasciali riposare per un paio di minuti.
12. Servi gli spiedini caldi, accompagnati da una spruzzata di **succo di limone** fresco e, se desideri, con un'insalata mista o delle verdure grigliate.

Le varianti degli spiedini di pesce

Gli spiedini di pesce possono essere personalizzati in molti modi, a seconda dei gusti e delle disponibilità degli ingredienti. Ecco alcune **varianti** che si possono sperimentare:

- **Spiedini di pesce spada e verdure:** alterna pezzi di pesce spada con verdure come zucchine, peperoni e pomodorini ciliegia per un tocco di colore e sapore.
- **Spiedini di tonno e ananas:** il tonno si sposa bene con la dolcezza dell'ananas, creando un contrasto delizioso e fresco.
- **Spiedini di gamberi e calamari:** per un'opzione tutta a base di frutti di mare, usa solo gamberi e calamari, magari aggiungendo un po' di peperoncino per un tocco piccante.
- **Spiedini di salmone e avocado:** alterna pezzi di salmone con cubetti di avocado per una versione più esotica e ricca di nutrienti.

Gli spiedini di pesce al forno, dunque, sono molto versatili e gustosi e possono essere adattati a vari gusti e occasioni. La semplicità della preparazione e la possibilità di personalizzare la ricetta con diversi tipi di pesce e ingredienti aggiuntivi rendono questo piatto un'ottima scelta per cene in famiglia o con amici. La **gratinatura** croccante e saporita esalta il sapore del pesce, mentre la **cottura al forno** garantisce una **preparazione più leggera e salutare**. Ora che sai come fare gli spiedini di pesce, prova questa ricetta e poi sperimenta anche le varianti proposte per scoprire nuove combinazioni di sapori e creare così il tuo spiedino di pesce perfetto. Buon appetito!