

Spiedino di Gamberoni con Ananas , Soya e Sesamo

Spiedino veloce da preparare e leggero, ottimo per cenare magari accompagnato da un'insalatina. Se devi preparare 1 o 2 spiedini puoi cuocerli direttamente anche in padella lasciandoli 2 minuti per lato in una padella bella calda con un filo di olio.

Senza **LATTOSIO**

Senza **GLUTINE**



4
Porzioni



10 min.
Preparazione



10 min.
Cottura

Ingredienti

12	GAMBERONI
1/2	ANANAS
80 ML	SALSA DI SOYA
10 GR	SESAMO
Q.B.	SALE, OLIO EXTRA VERGINE

Procedimento

1

PULISCI L'ANANAS, TAGLIALO PER LUNGO IN DUE SPICCHI, TOGLI LA PARTE DURA E TAGLIA DELLE FETTE DI CIRCA UN 2 CENTIMETRI.

2

PULISCI I GAMBERONI LASCIANDO LA CODA E TOGLIENDO LA PARTE NERA CON UN COLTELLO, PRENDI GLI SPIEDINI E ALTERNA L'ANANAS CON I GAMBERONI CALCOLANDO 3 PEZZI DI ENTRAMBI A SPIEDINO, METTI IN UNA TEGLIA E CUOCI IN FORNO A 200 °C PER 10 MINUTI

3

MENTRE GLI SPIEDINI SONO IN FORNO PRENDI UNA BACINELLA VERSA LA SOIA, IL SESAMO E 2 CUCCHIAI DI OLIO EXTRA VERGINE E EMULSIONA LEGGERMENTE CON IL CUCCHIAIO

4

PRENDI GLI SPIEDINI DAL FORNO, DISPONILI NEI PIATTI CON LA CODA VERSO SU IN MODO DA RESTARE IN PIEDI, VERSA LA SALSA IN 4 CIOTOLINE E SERVI

Informazioni Nutrizionali

per porzione

CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
103	6,73 gr	12,77 gr	2,80 gr