

---

# Capesante scottate in crosta di erbe aromatiche mediterranee

*Capesante scottate alla perfezione con una crosta profumata di rosmarino e timo, ricche di proteine magre con un impatto minimo sulla glicemia — un secondo piatto sofisticato a basso indice glicemico.*

Preparazione: 8 min

Cottura: 6 min

Totale: 14 min

Porzioni: 2

**GL 0.1 / GI 7**

## Ingredienti

---

**extra virgin preferred for antioxidants** olio d'oliva

**1 oz each, patted dry** capesante, muscolo laterale rimosso

**about 1 sprig** rosmarino fresco, tritato finemente

**leaves stripped from stems** foglie di timo fresco, tritate

**or to taste** sale marino

**or to taste** pepe nero macinato fresco

---

# Istruzioni

---

## Step 1

Togli le capesante dal frigorifero e asciugale completamente con carta da cucina, rimuovendo eventuali muscoli laterali rimasti. L'umidità è il nemico di una buona scottatura, quindi assicurati che le capesante siano ben asciutte. Lasciale riposare a temperatura ambiente per 5 minuti.

## Step 2

Unisci il rosmarino tritato finemente, le foglie di timo, il sale marino e il pepe nero in una ciotolina, mescolando bene per creare una miscela aromatica di erbe.

## Step 3

Premi delicatamente la miscela di erbe su entrambi i lati piatti di ogni capasanta, creando una copertura uniforme. Le erbe dovrebbero aderire alla superficie senza essere troppo spesse.

## Step 4

Scalda una padella grande dal fondo pesante (ghisa o acciaio inox funzionano meglio) a fuoco medio-alto per 2-3 minuti finché non è molto calda. Aggiungi l'olio d'oliva e fallo ruotare per rivestire uniformemente il fondo della padella.

## Step 5

Disponi con cura le capesante nella padella calda, lasciando spazio tra ognuna per garantire una scottatura corretta. Non spostarle o disturbarle una volta posizionate—questo permette di formare una crosta dorata.

## Step 6

Scotta le capesante senza disturbarle per 2-3 minuti finché non si sviluppa una crosta dorata profonda sul fondo. Le capesante dovrebbero staccarsi facilmente dalla padella quando sono pronte per essere girate.

## Step 7

Usando delle pinze, gira delicatamente ogni capasanta e scotta il secondo lato per altri 2-3 minuti. Le capesante dovrebbero risultare leggermente sode ma ancora con un centro tenero quando premute delicatamente.

---

[logifoodcoach.com/recipes/capesante-scottate-in-crosta-di-erbe-aromatiche-mediterranee](https://logifoodcoach.com/recipes/capesante-scottate-in-crosta-di-erbe-aromatiche-mediterranee)

## Step 8

Togli le capesante immediatamente dal fuoco quando raggiungono una cottura media—opache sui bordi con un centro leggermente traslucido. Servi immediatamente mentre sono calde, guarnendo opzionalmente con rametti di erbe fresche e una spruzzata di limone.