

SECONDI PIATTI

Insalata di gamberi e mango

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media

NOTE: 1 ORA DI MACINATURA



Un'insalata esotica: mango e gamberi...beh ogni tanto ci vuole qualcosa che ci riporti ai tropici, soprattutto in giornate grigie e tristi come spesso se ne vedono nei lunghi inverni.

Quindi per chi ha bisogno di colore e sapore, ecco qui l'insalata di gamberi e mango.

INGREDIENTI

GAMBERI 600 gr

MANGO 1

CURRY in polvere - 1 cucchiaio da tavola

AGLIO IN POLVERE ½ cucchiaini da tè

PEPERONCINO IN POLVERE ½ cucchiaini da tè

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE fresco - 1

PREZZEMOLO 1 ciuffo

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiaini da tavola

SALE

PREPARAZIONE

1 Scalda un bicchiere d'olio in una pentola a fondo spesso, in ghisa sarebbe perfetta!

Aggiungi il peperoncino, l'aglio ed il cipollotto (la parte verde) affettati sottilmente.

Fate prendere bene calore fino a che gli ingredienti non inizino a soffriggere nell'olio.



- 2 Nel frattempo disponete i gamberi sgusciati, ai quali avrete lasciato solo la codina finale, in una pirofila in modo tale che siano distribuiti in un unico strato.



3 Spremete un limone sui gamberi nella pirofila e versatevi sopra la marinata calda.



4 Coprite la pirofila con un foglio di pellicola e mettete da parte a marinare per circa un'ora.



- 5 Dedicatevi ora al mango: apritelo a metà per il lungo, rimuovete il nocciolo e sbucciatelo. Affettatelo molto sottilmente.





- 6 Preparate anche un peperoncino rimuovendo i semi ed affettandolo molto sottile. Unitelo al mango in una ciotola.



- 7 Tritate il prezzemolo e unite anch'esso alla ciotola con il mango.



8 Fate cuocere i gamberi in padella senza aggiungere altro condimento. La cottura sarà molto veloce, al massimo 5 minuti, dovranno essere belli colorati.



9 Condite, intanto, il mango con un po' di marinata dei gamberi.



10 Impiattate l'insalata di mango e disponete sopra i gamberi appena preparati. Aggiungete a piacere dei fiocchi di sale e un goccio di marinata.

