

SECONDI PIATTI

Insalata di capesante e spinaci

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [5 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Un'insalata insolita e piacevole: le capesante leggermente scottate e poste su di un letto di verdure, vengono insaporite da un particolare condimento a base di sakè. Leggera e profumata.

INGREDIENTI

CAPELANTE fresche - 300 gr

SPINACI a foglia piccola - 100 gr

PEPERONI ROSSI piccolo e tagliato a striscioline - 1

GERMOGLI DI SOIA 50 gr

SAKE 25 ml

ZUCCHERO DI PALMA a scaglie - 2 cucchiari da tè

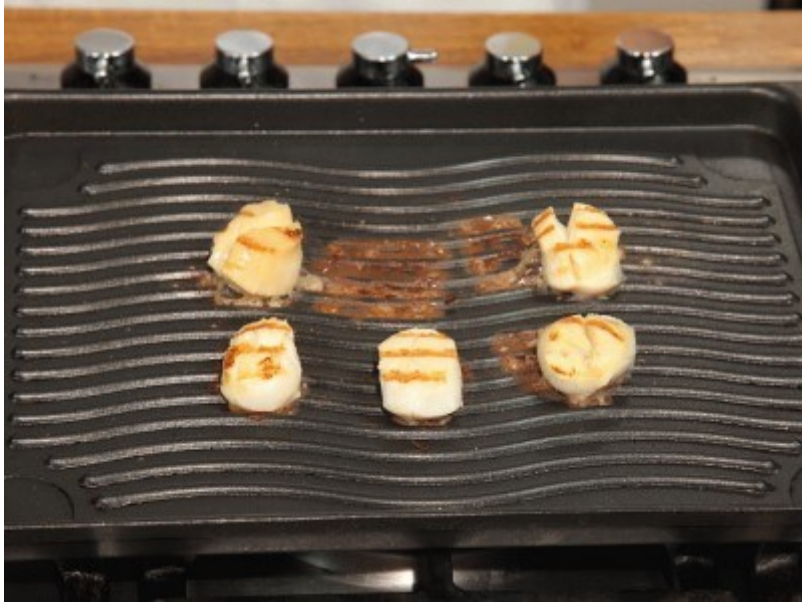
SUCCO DI LIME 1 cucchiaino da tavola

SALSA DI PESCE 1 cucchiaino da tè

SEMI DI SESAMO TOSTATI

PREPARAZIONE

- 1 Togliete alla capesante vene, membrane e tendini. Ungete un poco la piastra di un barbecue e scottate un po' alla volta le capesante un minuto per lato.



- 2 Distribuite in quattro piatti spinaci, peperone e germogli di soia; sistemate in cima le capesante.

Per il condimento, miscelate il saké, il succo di lime e lo zucchero di palma in una terrina e mescolate bene.





3 Versatelo sull'insalata, cospargete di semi di sesamo tostati a piacere e servite immediatamente.