

ANTIPASTI E SNACK

# Insalata di gamberi

---

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 10 min    COTTURA: 15 min    COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

NOTE: *LASCIARE RAFFREDDARE LE VERDURE DOPO LA COTTURA*

---



L'**insalata di gamberi** è sempre una buona idea quando si vuol cucinare qualcosa di fresco, allegro e gustoso. C'è da dire che la si ordina quasi sempre al ristorante ma è talmente semplice che non si può non rifarla in casa. In questo caso i gamberi sono stati abbinati ai fagiolini e a meno che non si usino quelli surgelati è davvero un'ottima idea per le cene estive. Divertitevi a realizzare questo piatto a base di gamberi trovando nuovi abbinamenti e di certo saranno ottimi. Se amate le insalate di mare, una volta fatta questa vi proponiamo di realizzare anche la ricetta dell'[insalata di polpo](#): favolosa!

## INGREDIENTI

GAMBERI rossi freschi - 500 gr  
TONNO SOTT'OLIO 300 gr  
INDIVIA BELGA 1 mazzo  
RUCOLA 1 mazzetto  
FAGIOLINI VERDI SURGELATI 400 gr  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 80 gr  
SALE  
SUCCO DI LIMONE limoni - 2  
PEPE

## PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare la ricetta dell'insalata di gamberi, per prima cosa bisogna lessare i gamberi in acqua bollente con limone per 1 minuto. sgusciarli e metterli in una zuppiera.



2 Lessare i fagiolini e unirli ai gamberi, se non sono di stagione utilizzare i surgelati.



3 Unire il cespo di indivia e la rucola.



- 4 Infine il tonno sott'olio sgocciolato, preparare poi un'emulsione con il succo dei limoni, olio evo, sale e pepe qb condire l'insalata e servire



# CONSIGLIO

**Potrei utilizzare dei gamberi surgelati?**

Si certamente, acquistali di buona qualità.

**Potrei sostituire il tonno con lo sgombro?**

Sì è un'ottima idea.

**Quanto tempo prima posso preparare l'insalata?**

Assembla gli ingredienti prima e condisci mezz'ora prima di servire.