

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.