

SECONDI PIATTI

Insalata di gamberi, fagioli e lime

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 5 min COSTO:

medio REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Insalata di gamberi, fagioli e lime: questa è un'ottima soluzione se avete poco tempo ma avete voglia di un piatto buonissimo! Questa insalata richiede solo la cottura dei gamberi ed il tempo di mettere insieme gli ingredienti. Un'idea per un pranzo gustoso, leggero ma completo.

INGREDIENTI

GAMBERI medi - 16
FAGIOLI CANNELLINI già cotti - 200 gr
FAGIOLI ROSSI già cotti - 200 gr
CIPOLLE ROSSE DI TROPEA 1
LIME 2
ALLORO 1 foglia
PEPERONCINO VERDE 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola
PREZZEMOLO 1 ciuffo
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Affettate finemente la cipolla e trasferitela in una ciotola con acqua acidulata con il succo

di lime e la buccia del lime spremuto.



2 Nel frattempo mettete a bollire dell'acqua leggermente salata con una fogliolina di alloro.



3 Appena spicca bollore tuffateci i gamberi interi. Lasciate cuocere per 5 minuti, poi scolateli e trasferiteli in una ciotola con l'acqua molto fredda.





- 4 Una volta freddi, prelevateli dall'acqua e trasferiteli su di un canovaccio pulito ed asciugateli.



5 Sgusciateli e trasferiteli in una pirofila o in un'insalatiera.



- 6 Per la vinaigrette frullate mezzo bicchiere di olio, il succo di un lime ed un pizzico di sale fino a che gli ingredienti non risultino ben emulsionati.





7 Aggiungete i fagioli cannellini e rossi ai gamberi.



8 Affettare finemente il peperoncino verde.



9 Aggiungerli alla pirofila.



10 Scolare la cipolla e asciugarla su un canovaccio pulito.



11 Unirla agli altri ingredienti.



12 Condire il tutto con la vinaigrette al lime realizzata in precedenza.



13 Lasciar insaporire per bene, se preferite potete farla riposare in frigorifero per un'oretta, quindi servitela.

