

ANTIPASTI E SNACK

Chopped shrimp tacos

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 5 min COSTO: medio REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



I **Chopped Shrimp Tacos** rappresentano l'evoluzione moderna e sfiziosa della cucina **Tex Mex** a differenza dei classici [tacos con carne](#) o dei delicati [tacos vegetariani](#), questa versione punta tutto sulla consistenza.

La particolarità risiede proprio nel **tritare i gamberi al coltello** prima della cottura: una tecnica semplice che permette ai crostacei di assorbire meglio le spezie e di distribuirsi uniformemente all'interno della tortilla, garantendo un sapore esplosivo in ogni singolo morso.

Puoi decidere di utilizzare le classiche tortillas di mais oppure preparare in casa delle soffici [tortillas di farina](#) per un tocco ancora più artigianale. Se ami i sapori decisi tipici delle [fajitas](#), adorerai l'abbinamento tra la dolcezza del gambero e la

freschezza della crema di avocado.

Questa ricetta è perfetta per chi cerca un'alternativa raffinata ai classici [panini avocado e gamberi](#) o vuole trasformare una semplice [insalata di avocado e yogurt](#) in un piatto completo e scenografico.

INGREDIENTI PER I CHOPPED SHRIMP

TACOS

GAMBERI FRESCHI 600 gr
TORTILLAS DI MAIS DA CUOCERE
formato piccolo - 12
LIME succo e scorza - 2
SPICCHIO DI AGLIO 1
PAPRIKA AFFUMICATA 1 cucchiaino da tè
CUMINO IN POLVERE 1 cucchiaino da tè
CAVOLO VIOLA 200 gr
AVOCADO MATURO 2
YOGURT GRECO o panna acida - 100 gr
CORIANDOLO FRESCO
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPERONCINO IN FIOCCHI

PREPARAZIONE DEI CHOPPED SHRIMP TACOS

1 **Prepara i gamberi:** Adagia i gamberi puliti su un tagliere e tritali grossolanamente al coltello fino a ottenere pezzi di circa 1 cm. Questa è la vera rivoluzione del piatto: tritare i crostacei ti permetterà di ottenere una cottura uniforme e una distribuzione perfetta dei sapori.

Marinatura: In una ciotola, marina i gamberi con lo spicchio d'aglio, la paprika, il cumino, la scorza di un lime, un pizzico di sale e un filo d'olio. Lascia insaporire il tutto per 10 minuti.



2 **Crea la slaw:** Condisci il cavolo viola con il succo di un lime, un pizzico di sale e metà del coriandolo tritato. Mescola bene e tieni da parte.

La crema vellutata: Schiaccia la polpa degli avocado con una forchetta, unendo lo yogurt greco e un goccio di lime. Lavora il composto fino a ottenere una crema liscia.

Cottura: Scalda una padella antiaderente a fuoco vivace e cuoci i gamberi tritati per soli 3-4 minuti, muovendoli spesso finché non saranno dorati.





3 **Scalda le tortillas:** Passa le tortillas in una padella pulita per pochi istanti per lato, finché non saranno morbide e leggermente abbrustolite.

Componi: Spalma una base generosa di crema di avocado, aggiungi i gamberi caldi e completa con il cavolo viola croccante.

Tocco finale: Guarnisci con coriandolo fresco, peperoncino e servi con spicchi di lime extra.





IDEE ALTERNATIVE

Senza Glutine: Utilizza esclusivamente tortillas di mais certificato senza glutine. Assicurati che anche le spezie non abbiano contaminazioni.

Senza Lattosio: Sostituisci lo yogurt greco con uno yogurt di soia senza zucchero o aumenta semplicemente la quantità di avocado per una cremosità naturale.

Versione Light: Cuoci i gamberi su una piastra rovente senza aggiungere olio e utilizza uno yogurt greco 0% grassi.

Versione Veg: Sostituisci i gamberi con dei funghi cardoncelli tritati o del tofu affumicato sbriciolato, seguendo la stessa marinatura.

Effetto WOW: Aggiungi dei cubetti di mango fresco o dell'ananas grigliato sopra i gamberi per un contrasto dolce-piccante indimenticabile.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per la riuscita sicura: Il segreto sta nel non prolungare la cottura dei gamberi oltre i 4 minuti. Sotto l'azione del calore forte e immediato, i piccoli pezzi si sigillano all'esterno mantenendo intatta la loro naturale succosità, senza diventare gommosi.

Lo sfizio in più: Tosta leggermente dei semi di sesamo nero o bianco e spolverali sopra il cavolo viola prima di servire; doneranno un tocco di croccantezza extra e un bellissimo contrasto visivo.

L'idea per i bambini: Ometti il peperoncino in fiocchi e sostituisci il cavolo viola con delle carote grattugiate julienne, più dolci e gradite al palato dei più piccoli.

Idea antispreco: Non gettare via le teste e i carapaci dei gamberi qualora non fossero già puliti.

Utilizzali per creare un saporito fumetto di pesce, ottimo da congelare e usare successivamente per risotti o zuppe.

CONSERVAZIONE DEI CHOPPED SHRIMP TACOS

I Chopped Shrimp Tacos vanno consumati caldi e appena preparati. Se avanzano i singoli ingredienti, è possibile conservare i gamberi cotti e il cavolo condito in frigorifero, all'interno di contenitori ermetici separati, per un massimo di 24 ore. La crema di avocado tende a ossidarsi rapidamente: per rallentare il processo, conservala con il nocciolo immerso al centro e coperta con pellicola a contatto, consumandola preferibilmente entro la giornata.