

ANTIPASTI E SNACK

Spiedini con melone, gamberi e avocado con salsa alla menta

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [2 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



Gli spiedini con melone, gamberi e avocado con la loro salsa alla menta sono ottimi. No, scherziamo... sono fenomenali! Partiamo elogiando la loro presenza scenica sulla tavola, elemento niente affatto scontato e che in questa preparazione è quasi superbo! I colori delicati ma definiti annunciano già il gusto che si assaporerà rubando dalla tavola tutti gli spiedini! Non è facile trovare una collocazione all'avocado soprattutto nella nostra cucina, ma qui si parla di spirito fusion! Impossibile restare delusi, il vostro antipasto sul

menù verrà coperto di elogi; potete anche presentarlo all'ora dell'aperitivo, con un buon vino che ne slancia il profumo.

INGREDIENTI

AVOCADO 1

MELONE ¼

GAMBERI 500 gr

LIME succo - 1

LIMONE succo - 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola

SALE ROSSO

SALE GROSSO

ALLORO 2 foglie

FOGLIE DI MENTA

PREPARAZIONE

- 1** Quando volete preparare gli spiedini con melone, gamberi e avocado con salsa alla menta, prima di tutto, pulite bene i gamberi: sciacquateli bene sotto l'acqua corrente fredda, eliminate la testa, la coda e il carapace, rimuovete, facendo attenzione a non romperlo, il filo intestinale.
- 2** Portate ad ebollizione una pentola colma d'acqua con due foglie di alloro e del sale, quindi tuffate nell'acqua bollente salata, i gamberi e, lasciateli sbollentare per circa 40 secondi; poi scolateli, trasferiteli in una ciotola con dell'acqua ghiacciata per fermare la cottura e per raffreddarli più velocemente.
- 3** Preparate la salsa di condimento: riunite in una ciotola l'olio extravergine d'oliva e delle foglioline di menta; mescolate bene.

- 4 Spremete un lime ed aggiungete il succo ricavato nella ciotola con l'olio, emulsionate bene il composto.
- 5 Tagliate l'avocado a metà, rimuovete il nocciolo e, bagnatelo leggermente con il succo di limone per evitare che si annerisca. Quindi prendete 1/4 di melone eliminate la buccia esterna e i semi, poi con uno scavino realizzate delle mezze-sfere dal melone e dall'avocado.
- 6 A questo punto non vi resta altro che confezionare gli spiedini. Infilzate su ogni spiedino di legno, alternando, da prima i gamberi, poi le palline di avocado e quelle di melone.
- 7 Distribuite sopra gli spiedini l'emulsione di olio e lime, salate leggermente con del sale rosso, o se preferite con del sale comune e servite.

NOTE

L'avocado è una bacca dalla caratteristica forma a pera che trova la sua collocazione originaria nelle zone dal Messico fino al Centro America, paesi che tutt'oggi ne sono ancora i più grandi esportatori nel mondo. L'avocado contiene molto beta-carotene e questo ne favorisce il suo uso al di fuori del mercato alimentare, mentre tra le sue caratteristiche nutrizionali, si annovera una quantità di potassio ben più alta di quella delle banane. L'avocado è presente sul mercato tutto l'anno anche se spesso occorre farlo maturare diversi giorni dopo l'acquisto poichè viene immesso sul banco alimentare ancora acerbo.