

# Spiedino di gamberi e insalatina

Lo **spiedino di gamberi e insalatina** è un secondo piatto leggero, dove gli spiedini di gamberi vengono cotti a vapore e serviti assieme a una coloratissima insalata. Per la cottura a vapore va benissimo una vaporiera elettrica, ma anche un cestello da porre sopra una pentola con acqua a ebollizione. Importantissimo, in ogni caso, il coperchio.

Lo **spiedino di gamberi e insalatina** che vi proponiamo è servito su un'insalata di lattuga, carote, ravanelli e pomodorini, ma è possibile utilizzare le verdure che più piacciono, mescolando anche verdure crude e cotte, come fagiolini o filetti di peperone o melanzane grigliate.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **240Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 100 g di lattuga
- 1 carota
- 4 ravanelli
- 100 g di pomodorini tipo fragolino
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale
- 1 mazzetto di erba cipollina
- Mezzo limone
- Pepe nero macinato al momento
- 10 gamberi

## PREPARAZIONE

- Selezionare la lattuga e spezzettarla, quindi lavarla bene e asciugarla con una centrifuga da insalata o tamponandola con uno strofinaccio pulito.
- Lavare la carota, pelarla con un pelapatate e tagliarla alla julienne o a piccoli pezzettini.
- Lavare i ravanelli spazzolandoli bene se sono sporchi di terra, quindi affettarli finemente utilizzando il pelapatate o una mandolina.
- Lavare i pomodorini e tagliarli a metà.
- Mescolare tutte le verdure e condirle con metà olio e sale. Disporre l'insalata così preparata in piatti da porzione.
- Lavare l'erba cipollina, affettarla sottile, quindi metterla in una ciotolina con il restante olio, qualche goccia di limone spremuto e una macinata di pepe. Emulsionare bene.
- Sciacquare i gamberi sotto acqua corrente, eliminare la testa, spellarli e sfilare il budellino scuro posto sulla schiena.
- Preparare due spiedini infilzando i gamberi.
- Cuocere i gamberi per 4 minuti a vapore, quindi disporli sopra l'insalata, condirli con l'emulsione di olio ed erba cipollina e servire.

## STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

### I consigli di Barbara

Questo piatto è ottimo anche per essere gustato fuori casa, in gita o in ufficio. In questo caso tenere separati insalata, spiedini e condimenti, per poter assemblare tutto all'ultimo minuto.

