Insalata di gamberi e avocado

Autore : Carolina Barra

Data : 10 Agosto 2021

Ingredienti

400 grammi di gamberi
1 lime
1 cespo di lattuga romana
100 grammi di pomodori ciliegini
2 avocado
Prezzemolo q.b.
Olio EVO q.b.
Pepe q.b.
Sale q.b.

Per il condimento

4 cucchiai di olio EVO
4 cucchiai di succo di lime
1 cucchiaino di miele
Sale q.b.
Pepe q.b.

Procedimento

Si tratta di una preparazione veloce e fresca, molto estiva, che possiamo utilizzare come antipasto o servire assieme ad un aperitivo.

Innanzitutto prepariamo il condimento emulsionando in una ciotola l'olio, il succo di lime, il miele, il sale e il pepe. Se vi piace si può aggiungere anche un mezzo cucchiaino di peperoncino in polvere.

Sgusciamo e puliamo i gamberi, li condiamo con il succo di lime, sale e pepe e li lasciamo cuocere in padella con un filo di olio.

Nel frattempo tagliamo a striscioline la lattuga, a metà i pomodorini, a dadini gli avocado dopo averli sbucciati, tritiamo finemente il prezzemolo, che mescoliamo in una insalatiera, con il condimento preparato in precedenza.

Aggiungiamo per ultimi i gamberi.

Ovviamente al posto del lime possiamo usare dei limoni, ma i primi li preferisco per la maggiore acidità e sono ormai facili da trovare.

Serviamo la nostra insalata anche fredda, accompagnata magari da un buon prosecco ghiacciato.

Buon appetito!