

INSALATA DI FRUTTA E GAMBERETTI

Ingredienti

- sale
- 1 limone
- coriandolo
- maionese (4 cucchiaini)
- 2 arance
- 1 mela
- 1 pera
- pepe nero
- ananas (500gr)
- panna da cucina (30ml)
- noci sgusciate (50gr)
- 1 pompelmo
- anacardi (50gr)
- Gamberetti Findus (250gr)

Come si prepara

Sbucciate il pompelmo e un'arancia, prelevandone la polpa eliminando anche le pellicine bianche intorno agli spicchi.

Tagliate a metà l'altra arancia e il limone e spremeteli, tenendo da parte un terzo della loro scorza che taglierete a julienne (vedi glossario)

Sbucciate la pera e la mela, tagliatele in quattro, eliminate i torsoli, affettatele nel senso della lunghezza, poi irroratele con il succo di limone per non farle annerire.

Tritate grossolanamente le noci e gli anacardi con l'aiuto di un pestacarne, pulite l'ananas e tagliatelo in tocchetti della stessa grandezza dei pezzetti di pera e mela.

Mettete in un'insalatiera la frutta, le noci spezzettate, gli anacardi, le scorze a julienne e i gamberetti scongelati e precedentemente preparati seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.

In una ciotola mescolate infine la maionese con un pizzico di sale e pepe, incorporate la panna, 2 cucchiaini di succo d'arancia, altrettanti di succo di limone e mescolate con una frusta a mano.



Aggiungete il coriandolo sminuzzato e versate la salsa nell'insalatiera, mescolate delicatamente e lasciate risposare 30 minuti in frigorifero prima di servire.

Difficoltà: 2

Tempo: 60

Tabella nutrizionale

Valore energetico	93 kcal 389 kJ
-------------------	-------------------

Tags

san valentino, foto, insalate, crostacei, occasioni speciali, frutta esotica, new, afrodisiache, feste, tradizionale, mediterraneo