

Insalata exotica

Grammatura al netto per 4 porzioni

80 g.	Rucola
80 g.	Insalata misticanza
240 g.	Code di gambero fresche
15 ml.	Olio extra vergine di oliva
60 g.	Ananas
60 g.	Avocado
30 ml.	Succo di pompelmo
10 g.	Senape
2 g.	Aneto

Porzione da gr: 108
Energia: kcal 114
Glucidi: gr 4,94
Proteine: gr 6,42
Lipidi: gr 8,05

Lavare e centrifugare le insalate, conservarle in frigorifero.

Sbucciare ananas e avocado regolando la polpa a piccoli cubi della stessa dimensione.

Sgusciare le code di gambero, incidere il dorso e rimuovere il condotto fecale, lavarle accuratamente e scottarle per 2 minuti in acqua bollente e poco succo di limone, scolarle e lasciarle raffreddare.

In una bowl versare il succo di pompelmo fresco appena spremuto, l'olio extra vergine di oliva, unire la senape, l'aneto tritato ed emulsionare il tutto con la frusta.

Nelle insalatiere da porzione prescelte adagiare le insalate, distribuire coreograficamente le code di gambero ed i cubetti di frutta esotica.

Condire versando l'emulsione sulla superficie, decorare con rametto di aneto.