

Per 4 persone ▪ Facilissima ▪ Preparazione 20 min. ▪ Cottura 2 min.

Sedano bianco con gamberi e belga

- pentola + ciotola + carta assorbente da cucina + ciotola*
- 3 cespi di indivia belga
- 400 g di gamberi freschi
- 2 cuori di sedano bianco
- 100 g di anacardi
- 4 rametti di maggiorana
- 1/2 limone
- 1 cucchiaino di miele
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe



DA BERE:
Moretti doppio malto, birra chiara corposa

1 Scotta i gamberi. Incidi con le forbici il guscio dei gamberi (dalla parte del dorso), elimina il filetto scuro e sciacquali sotto acqua fredda corrente. Immergili in acqua bollente leggermente salata e scottali per 1 minuto, finché avranno cambiato colore. Sgocciolali, disponili su carta assorbente e lasciali raffreddare.

2 Prepara le verdure. Sfoglia delicatamente i cespi di indivia belga, eliminando le parti sciupate e i torsoli. Lava le foglie in abbondante acqua fredda (senza lasciarle a bagno), sgocciolale, asciugale delicatamente, per non rovinarle e tagliale grossolanamente, lasciando intere le foglioline più piccole. Pulisci i cuori di sedano e tagliali a fettine sottili. Metti le verdure preparate in una ciotola e unisci i gamberi.

3 Condisci e servi. Spremi il limone, mettilo nel mixer, aggiungi gli **anacardi**, le foglioline di maggiorana, il miele, un pizzico di sale, una macinata di pepe e 4 cucchiai di olio extravergine e frulla. Condisci l'insalata con la salsina preparata, mescola e servi.



anacardi

Gli anacardi sono frutti secchi. In commercio li trovi già sgusciati, generalmente tostati e spesso anche salati. Gli anacardi contengono un'alta percentuale di proteine vegetali, acido folico, vitamine B1, B2 e sali minerali. Sono piuttosto calorici; quindi è meglio non abbondare, se sei a dieta. Se non li trovi, puoi sostituirli con mandorle o noci (Anacardi, Noberasco, 125 g, a partire da 2 €).