

## Mazzancolle con mela verde

E spinacino

Un fresco secondo piatto facile e veloce per scoprire lo stuzzicante abbinamento tra mazzancolle e mela verde.



Visto il consiglio dei nutrizionisti bisogna trovare un modo semplice per raggiungere l'obiettivo delle **quattro porzioni settimanali di pesce**. Per questo, dopo la ricetta del tagliere di affettati di mare vi proponiamo una seconda ricetta con lungo dei prodotti ittici più amati dai buongustai, le **mazzancolle** che sono abbinate qui al sapore fresco e fruttato della mela verde.

Difficoltà: facile Costo: basso

Preparazione: 15 minuti

Ingredienti (per 4 persone)

400 g mazzancolle con coda Despar Premium

2 mele verdi succo di limone 200 g spinacino fresco olio extravergine di oliva Despar Premium sale e pepe

## **Procedimento**

- 1. Lavare bene lo spinacino, fare dei mucchietti su quattro piatti e condirlo con olio, sale e pepe.
- 2. Sopra lo spinacino adagiare le code di mazzancolle.
- 3. Tagliare le mele verdi a listarelle sottili e riporle in un recipiente.
- 4. Aggiungere alla mela un cucchiaio di succo di limone, un filo di olio extravergine di oliva e una grattata di pepe.
- 5. Terminare il piatto posizionando la mela verde sopra le code di mazzancolle.