Tartare di orata con gazpacho di melone al basilico

Un secondo piatto sano che ti farà fare un figurone!

Con questa tartare scoprirai com'è buono il melone abbinato al salato e com'è facile mangiar sano senza accendere nemmeno un fornello.

Prosciutto e melone: un classico dell'estate. Peccato per la notevole quantità di sale e grasso contenuto nel prosciutto. Allora il **melone** si può impiegare in altre ricette salate più sane. Come quella proposta qui di seguito. Il melone, infatti, viene frullato per creare una sorta di gazpacho che accompagna l'orata, la parte proteica e ricca di omega 3 del piatto.

Questa ricetta, poi, ha un vantaggio non trascurabile nelle giornate estive più calde: **non necessita di cottura**.

Difficoltà: media
Costo: medio
Preparazione: 20 minuti

Ingredienti
(per 4 persone)

1 orata da 800 g freschissima
1 melone
1 zucchina
1 carota Passo dopo Passo Despar
50 g di pane grattugiato (preferibilmente integrale)
50 g di Olio E.V.O. D.O.P. Dauno Gargano Despar Premium
succo di mezzo limone
6 foglie di basilico fresco
1 spicchio d'aglio
sale e pepe Despar
crostini di pane nero (facoltativi)

Procedimento
1. Priva il melone della buccia e dei semi, taglialo a cubetti e mettilo in un frullatore.
2. Sbuccia lo spicchio di aglio, lava le foglie di basilico e aggiungi tutto al melone nel frullatore. Aziona sino a ottenere un frullato liscio e omogeneo. Aggiungi il pane grattugiato, mezzo bicchiere di acqua, sale e pepe, quindi frulla nuovamente per permettere che tutto si amalgami bene.
3. Sfiletta l'orata e privala della pelle e di tutte le spine. Tritala al coltello e insaporiscila con il succo di limone, olio, sale e pepe.
4. Lava e taglia alla julienne la carota e la zucchina. Uniscile alla tartare di orata e amalgama bene.
5. Disponi a specchio su un piatto il gazpacho di melone e adagia sopra una quenelle di orata aiutandoti con due cucchiai. Versa un filo d'olio e una spolverata di pepe.
6. A piacere servi con crostini di pane nero abbrustoliti.