

Insalatina di gamberi lamponi e lime con yogurt alla menta

Cerchi una ricetta di pesce veloce da preparare e dal gusto ricercato? Prova la nostra insalatina di gamberi lamponi e lime con yogurt alla menta.



Per i tuoi pranzi della domenica in famiglia o per le cene con gli amici abbiamo pensato a un **menu di mare dal sapore d'estate**: fresco, leggero, colorato, sorprendente nella sua semplicità, irresistibile nella sua originalità. Quattro ricette che puoi replicare per dar vita a un menu completo o a cui puoi ispirarti anche solo per una singola portata! Oggi vi presentiamo un secondo piatto veloce da preparare e dal gusto ricercato: **insalatina di gamberi lamponi e lime con yogurt alla menta**.

Difficoltà: bassa

Costo: medio

Tempo di preparazione: 10 min.

Ingredienti

(per 4 persone)

20 gamberi interi Despar Premium

20 lamponi

1 lime + qualche fettina per la decorazione

120 g di yogurt bianco intero senza zucchero

5 foglioline di menta fresca

4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

3 pizzichi di sesamo (preferibilmente nero)

2 pizzichi di sale

Procedimento

1. Sguscia i gamberi, privali dell'intestino e sciacquali. Cuocili in un cestello a vapore coperto per circa 5 minuti.

2. Una volta cotti i gamberi, lasciali raffreddare e tagliali in due parti. Condiscili con il succo di un lime, il sale e l'olio.

3. Amalgama lo yogurt con la menta spezzettata, quindi trasferisci i gamberi in una ciotolina assieme ai lamponi. Completa con lo yogurt alla menta colato sopra, qualche fettina di lime tagliata sottile e un pizzico di sesamo nero.