

Insalata di gamberi e radicchio rosso tardivo

L'**insalata di gamberi e radicchio rosso tardivo** è una leggera insalata semplice e veloce da preparare, tipica del periodo invernale, quando arriva sui mercati il radicchio rosso tardivo, che ha sapore più delicato e aromatico rispetto agli altri radicchi, ma soprattutto meno amaro.

L'**insalata di gamberi e radicchio rosso tardivo** è ottima anche come pranzo da gustare fuori casa, come ad esempio al lavoro. In questo caso, però è bene tenere gamberi e verdure separati e unirli solo poco prima di mangiare il piatto così l'insalata non appassisce.

Accompagnare questa insalata con fette di pane fresco o leggermente abbrustolito con un filo d'olio di oliva.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **220Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

Per la preparazione dei gamberi

- 400 g di gamberi rossi
- 1 cipolla bianca
- 1 pizzico di pepe nero in grani
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 0,5 limone
- Sale

Per la preparazione dell'insalata

- 1 cespo di radicchio rosso tardivo
- Olio extravergine di oliva
- Sale
- 2 foglie di lattughe iceberg
- 1 fetta di sedano rapa

PREPARAZIONE

- Sgusciare i gamberi eliminando anche il filo nero scuro posto sulla schiena. Si può sfilare, oppure togliere tramite un'incisione.
- Pelare la cipolla, tagliarla a metà e affettarla.
- Preparare un'emulsione mescolando l'olio e il limone, secondo il proprio gusto personale.
- Mettere in una pentola l'acqua, la cipolla e il pepe in grani. Portarla sul fuoco, coprire e far bollire per una decina di minuti.
- Per un gusto e una morbidezza unici io vi consiglio di cuocere i gamberi a vapore. Se l'avete utilizzate il cestello per la cottura a vapore sopra la pentola con l'acqua a bollore per 4 minuti. In alternativa lessare i gamberi nell'acqua preparata per 3 minuti.
- Trascorso il tempo indicato ritirare i gamberi, condirli con l'emulsione di olio e limone, regolare di sale, coprire e tenere da parte.
- Scartare le foglie del radicchio più esterne se sono rovinare, quindi affettarle nello spessore di un centimetro abbondante, lavarle e asciugarle con una centrifuga da insalata.
- Mettere il radicchio in una ciotola e condirlo con un filo d'olio e un pizzico di sale. Mescolare.
- Lavare le foglie di iceberg, quindi asciugarle con una centrifuga da insalata e ridurle a striscioline fini.
- Mettere in un piatto da portata il radicchio e la iceberg. Disporre quindi i gamberi, con il loro condimento e decorare con una julienne di sedano rapa.
- Servire.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, aprile, novembre, dicembre

AUTORE



Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.