

Insalatona romanesco e gamberetti, ricetta light

Questa è una semplice insalatona con verdure e gamberetti. Può sembrare molto scarsa, a prima vista.

Non bisogna però lasciarsi ingannare: la salsa è molto saporita e le verdure non sono così poche come sembra.

In ogni caso ho aggiunto anche, in fondo in fondo alla pagina, una piccola variante per arricchirla ulteriormente.

Altre parole sarebbero di troppo, prendere gli ingredienti e cominciare a preparare: fra mezz'ora al massimo si va in tavola!

Ingredienti, per persona:

romanesco (fresco o surgelato)	g	150
patata (ca gr 75)	pz.	1
sale		QB.
yogurt magro	CT.	3
olio EVO	CT.	1
senape <i>à l'ancienne</i>	CT.	1
succo di mela	CT.	2
aneto	CT.	1
curry dolce	presa	2
pepe		QB.
soncino (facoltativo)		Ad Lib
ravanelli	pz.	3
gamberetti surgelati	g	75
germogli di alfa-alfa	g	30

Preparazione:

Lavare e tagliare a cimette il romanesco, pelare e tagliare a dadolini le patate. Tenerli in acqua fredda salata fino al momento di cuocerli.

Tagliare i rapanelli a fettine sottili e tenerli da parte, meglio se in acqua fredda.

Far bollire dell'acqua eventualmente acidulata con del succo di limone e scottarvi i gamberetti per un minuto.

Scolarli e appoggiare sull'acqua bollente il cestello per la cottura al vapore con le cimette di cavolo e i dadolini di patata scolati; cuocere coperto per dieci minuti.

Preparare la salsa per condire l'insalata: in una ciotola versare lo yogurt, la senape a grani grossi oppure i grani di senape, l'olio e il curry.

Mescolare aggiungendo anche il pepe e l'aneto tritato grossolanamente (*nella stagione fredda conviene avere una piccola scorta di aneto nel freezer*).

Completare col succo di mela o se si preferisce un sapore più agro con dell'aceto di mele; in questo caso un solo cucchiaino da tavola. Aggiustare di sale.

Versare le verdure in una zuppiera e aggiungere le fettine di ravanello. Condire con la salsa e mescolare.

Coprire coi gamberetti e i germogli di alfa-alfa.

Disporre nei singoli piatti.

Volendo i gamberetti e i germogli possono essere aggiunti nei singoli piatti al momento di portare in tavola.

SUGGERIMENTI E NOTE:

- Quest'insalata è ottima sia calda che fredda. Se ne può preparare una quantità più abbondante da utilizzare come spuntino il giorno seguente.
- Il cavolo romanesco può essere sostituito dal cavolfiore che contiene però meno vitamine, sali e minerali.
- Sebbene io ami molto il soncino, questa volta, dopo tre giorni di insalate con soncino, non me la son sentita di metterlo!
- Coordinando bene tutti i passaggi si può riuscire a preparare questo piatto in poco più di un quarto d'ora; facendo molta attenzione alle dita.
- Valori: kcal 345, proteine gr 25, grassi gr 15, carboidrati gr 25
- Volendo utilizzare quest'insalatona come piatto principale della giornata conviene arricchirla con un uovo sodo. Aggiungere ai valori: kcal 92, proteine gr 7.8, grassi gr. 6.7, carboidrati gr 0.4