

CANNAMELA

Coppa di gamberi, avocado e scarola



Ingredienti

- 1/2 avocado maturo e sodo
- 120g gamberoni
- 50g scarola
- 90g maionese
- 30g yogurt
- 1/2 lime
- 20g olio extravergine d'oliva
- Sale Rosa dell'Himalaya CANNAMELA
- Pepe Nero Tappomacina CANNAMELA



Porzioni
4 persone



Portata
Antipasto



Tempo
20 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
Bollito/lessato



Kcal per
persona
278*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1** Pulite i gamberoni eliminando il carapace, poi scottateli per 2 minuti in acqua bollente. Scolateli e ungeteli con poco olio.
- 2** Miscelate insieme lo yogurt e la maionese. Aromatizzate con un giro di macina di Sale Rosa dell'Himalaya CANNAMELA .
- 3** Lavate e asciugate la scarola.
- 4** Sbucciate e tagliate a cubetti l'avocado.
- 5** Disponete sul fondo delle coppe una cucchiata di crema alla maionese e yogurt, poi sovrapponetevi la scarola spezzettata, l'avocado e i gamberoni.
- 6** A parte emulsionate 30 g di olio con il succo di metà lime e un giro di Pepe Nero Tappomacina CANNAMELA.
- 7** Distribuite l'emulsione sulle coppe e completate con un giro di macina di Sale Rosa dell'Himalaya CANNAMELA.
- 8** Servite subito.