

# Insalata Mediterranea di Gamberi con Condimento al Limone e Peperoncino

*Un'insalata di frutti di mare vibrante e amica della glicemia, con gamberi succulenti, finocchio croccante e rucola pepata conditi con un dressing al limone piccante—pronta in soli 15 minuti.*

Preparazione: 15 min

Totale: 15 min

Porzioni: 2

GL 16.1 / GI 33

## Ingredienti

succo di 1 limone

olio extravergine di oliva

peperoncino secco in fiocchi

cipolla rossa, affettata sottilmente

bulbo di finocchio, affettato sottilmente

rucola

gamberi cotti

**High GI - omit for better blood sugar control, or substitute with whole grain sourdough**  
pane all'aglio, da servire (facoltativo)

# Istruzioni

---

## Step 1

Spremete il succo di limone in una grande ciotola, rimuovendo eventuali semi.

## Step 2

Montate l'olio extravergine di oliva e aggiungete un generoso pizzico di peperoncino secco in fiocchi per creare un condimento emulsionato.

## Step 3

Aggiungete la cipolla rossa affettata sottilmente e il finocchio al condimento, mescolando bene per ricoprire. Lasciate riposare questo composto per 7-8 minuti per permettere alle verdure di ammorbidirsi leggermente e assorbire i sapori mentre l'acidità attenua la loro piccantezza.

## Step 4

Mentre le verdure marinano, asciugate i gamberi cotti con carta assorbente se sembrano bagnati, assicurandovi che assorbano bene il condimento.

## Step 5

Aggiungete le foglie di rucola alla ciotola con le verdure marinate e mescolate delicatamente per combinare.

## Step 6

Incorporate i gamberi, distribuendoli uniformemente in tutta l'insalata.

## Step 7

Condite con sale marino e pepe nero macinato fresco a piacere, regolando i sapori secondo le vostre preferenze.

## Step 8

Dividete l'insalata tra due piatti di portata e servite immediatamente. Per un controllo glicemico ottimale, gustate l'insalata da sola come piatto completo, oppure abbinate una piccola porzione di quinoa cotta o ceci se avete bisogno di più sostanza.

---

[logifoodcoach.com/recipes/insalata-mediterranea-di-gamberi-con-condimento-al-limone-e-peperoncino](https://logifoodcoach.com/recipes/insalata-mediterranea-di-gamberi-con-condimento-al-limone-e-peperoncino)