

Insalata di Gamberi agli Agrumi con Melagrana ed Erbe Fresche

Un'insalata vibrante e a basso indice glicemico con gamberi succulenti, semi di melagrana rubino e segmenti di pompelmo tangy, conditi con una leggera vinaigrette agli agrumi—perfetta per mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue.

Preparazione: 15 min Cottura: 5 min Totale: 20 min Porzioni: 6

GL 4.4 / GI 49

Ingredienti

1 for zest and juice, 1 for segments pompelmi rosa, grattugiate e divisi in spicchi

olio extravergine di oliva

aceto di vino rosso

minimal amount for balance zucchero semolato

aneto fresco, finemente tritato

gamberi cotti, sbucciati e privati della vena

cetriolo, diviso a metà e privato dei semi

scalogni, finemente tritati

lattuga riccia, strappata in pezzi di dimensioni adatte

foglie fresche di rucola

semi di melagrana

Istruzioni

Step 1

Grattugiate un pompelmo direttamente in una ciotola di medie dimensioni, quindi spremete lo stesso frutto per estrarre circa 3-4 cucchiai di succo fresco.

Step 2

Aggiungete l'olio d'oliva, l'aceto di vino rosso, lo zucchero semolato e l'aneto tritato alla ciotola con la scorza e il succo di pompelmo. Montate vigorosamente fino a quando il condimento si emulsiona e lo zucchero si dissolve completamente, creando una vinaigrette agli agrumi liscia.

Step 3

Trasferite metà del condimento preparato in una ciotola separata e aggiungete i gamberi cotti. Mescolate delicatamente per ricoprire, quindi lasciate riposare per 10 minuti, permettendo ai sapori di penetrare il pesce.

Step 4

Mentre i gamberi riposano, preparate il secondo pompelmo tagliando via la buccia e l'albedo con un coltello affilato, quindi tagliate attentamente tra le membrane per rilasciare spicchi di agrumi puliti. Mettete da parte.

Step 5

Tagliate il cetriolo privato dei semi in piccoli pezzi uniformi. Tritate finemente gli scalogni e strappate la lattuga riccia in pezzi gestibili se necessario.

Step 6

In una grande ciotola per insalata, combinate il cetriolo, gli scalogni, la lattuga riccia e la rucola. Condite con il condimento agli agrumi rimasto e mescolate delicatamente ma accuratamente per assicurarvi che ogni foglia sia leggermente ricoperta.

Step 7

Dividete le verdure condite tra sei piatti da antipasto o ciotole basse. Completate ogni porzione con gamberi marinati e disponete gli spicchi di pompelmo artisticamente intorno al piatto.

Step 8

Finite ogni insalata cospargendo generosamente semi di melagrana in cima, aggiungendo tocchi di colore e dolcezza simili a gioielli. Servite immediatamente mentre le verdure sono croccanti e i gamberi sono perfettamente marinati.