

Yum Som-O: Insalata di pomelo e gamberi

Tempo totale **30 min** Min **20 Min** Tempo di preparazione **3 Min** Tempo di cottura **7 Min** Tempo di raffreddamento

Valori nutrizionali (per porzione):
930 kJ / 222 kcal

Grassi: **13,1 g** Proteine: **18,4 g**
Carboidrati: **11,4 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

100 g	di pomelo o pompelmo
50 g	di cipolla rossa
30 g	di carota
3	rametti di coriandolo
1	rametto di basilico
1	rametto di menta
6	mazzancolle o gamberi, sgusciati e privati del filo intestinale
1	gambo di citronella
5 g	di aglio
1 cucchiaio	<u>Olio di Sesamo Tostato Kikkoman</u>
1 cucchiaio	<u>Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman</u>
1 cucchiaio	di latte di cocco
2 cucchiaini	di salsa di pesce
1 cucchiaio	di frutta secca tostata, tritata (arachidi o anacardi)
1 cucchiaio	di cipolle fritte
8	foglie di lattuga romana

PREPARAZIONE

Passaggio 1

6 mazzancolle o gamberi, sgucciati e privati del filo intestinale - **1** gambo di citronella - **5 g** di aglio - **1 cucchiaio** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman - **1 cucchiaio** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **1 cucchiaio** di latte di cocco - **2 cucchiaini** di salsa di pesce

Se i gamberi sono grandi, tagliarli in pezzi a misura di morso (circa 4 pezzi ciascuno). Tritare finemente la citronella e l'aglio. Scaldare l'Olio di Sesamo Kikkoman in una padella. Aggiungere l'aglio e la citronella e soffriggere finché non diventano profumati. Aggiungere i gamberi e saltarli finché non sono ben cotti (circa 3 minuti). Spegnerne il fuoco. Aggiungere la Salsa di Soia Kikkoman, il latte di cocco e la salsa di pesce. Mescolare bene per amalgamare il tutto con i succhi della padella. Trasferire in una ciotola e lasciare raffreddare a temperatura ambiente.

Passaggio 2

100 g di pomelo o pompelmo - **50 g** di cipolla rossa - **30 g** di carota - **3** rametti di coriandolo - **1** rametto di menta - **1** rametto di basilico
Pelare il pomelo (o il pompelmo) e tagliarlo in pezzi a misura di morso. Affettare sottilmente la cipolla rossa e immergerla brevemente in acqua per ridurne l'intensità. Tagliare la carota alla julienne. Lavare il coriandolo, la menta e il basilico. Spezzettarli con le mani, tenendone da parte una piccola quantità per la guarnizione finale.

Passaggio 3

8 foglie di lattuga romana - **1 cucchiaio** di frutta

secca tostata, tritata (arachidi o anacardi) - **1
cucchiaino** di cipolle fritte - Erbe aromatiche tenute
da parte

Unire i gamberi ormai freddi e il loro sughetto (del
Passaggio 1) con il pomelo, le verdure e le erbe del
Passaggio 2. Lasciare riposare in frigorifero per
circa 10 minuti. Disporre le foglie di lattuga romana
su un piatto da portata. Adagiare l'insalata sopra le
foglie e guarnire con la frutta secca tritata, le
cipolle fritte e le erbe messe da parte. Servire
immediatamente.