



Insalata fresca di scampi

Un'insalata fresca di scampi con Alpro Cuisine alla Soia

Preparazione

1. Per prima cosa, sbucciare il mango, togliere i semi e tagliarlo in parti uguali. Tenere da parte 1/3 dei pezzi di mango per l'insalata. Tagliare anche il peperoncino a metà e togliere i semi. 2. Per il condimento, mescolare Alpro Cuisine alla Soia con 2/3 di pezzi di mango nell'olio d'oliva. Aggiungere il peperoncino, una manciata di foglie di menta e condire con il succo di lime e un pizzico di sale. Tenerlo al fresco fino all'utilizzo.
3. Nel frattempo, friggere i gamberi in Alpro Baking and Frying e condire con sale e pepe.
4. Infine, unire tutti gli ingredienti. Aggiungere all'insalata mista di erbe pezzi di cipolla tagliati sottili, pinoli, i restanti pezzi di mango, i gamberi e il condimento e servire subito.



4 porzioni



25min



Ingredienti

- 1 1/2 pezzi di mango maturo
- 1/2 peperoncino rosso
- 2 mazzetti di menta
- 250 ml di Alpro Cuisine alla Soia
- 1 lime
- 400 g di gamberi crudi
- 1 cipolla rossa
- 50 g di pinoli tostati
- 250 g di insalata di erbe (un misto di menta, coriandolo, rucola, crescione, lattuga ...)
- 3 cucchiari di olio d'oliva
- pepe appena macinato e sale

Fatto con

Alpro Cuisine alla Soia

