

INSALATA DI SCAMPI E BROCCOLI

Ingredienti per 4 persone:

- 16 cimette broccoli
- 4 cucchiaini di aceto di vino di buona qualità
- 8 cucchiaini di olio d'oliva extra-vergine
- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- 12 scampi freschi sgusciati
- alcune foglie di insalata rossa
- 1 cuore di insalata riccia
- sale
- pepe bianco

Scottate per due minuti i broccoli in una pentola con acqua bollente salata, quindi fateli raffreddare sotto l'acqua corrente. Preparate una marinata mescolando, in una ciotola, l'aceto, l'olio d'oliva extra-vergine, il sale necessario e una macinata di pepe bianco.

Fate saltare gli scampi in una padella con l'olio d'oliva, quindi salateli.

In una terrina mescolate i broccoli con l'insalata rossa e l'insalata riccia, e conditeli con la marinata.

Distribuite le verdure in quattro piatti individuali, mettete in ciascuno di essi tre scampi, insaporite con la marinata e servite.