

Gamberi in stecco con pistacchi e salsa di avocado

Spiedini di gamberi: come prepararli per una cena chic!



Cena tra amici? Stupiscili con un menu all'insegna del piatto unico! Per il **25% di proteine**, questi **spiedini di gamberoni** sono una delizia e poi fanno bene, infatti, **contengono astaxantina** che è un potente **antiossidante**.

Ora non ti resta che completare il piatto con il 50% di verdure di stagione e il restante 25% di carboidrati: vedrai che i tuoi commensali saranno davvero soddisfatti!

Difficoltà: bassa

Costo: medio

Preparazione: 20 min.

Ingredienti

(per 1 persona)

6 gamberi interi Despar Premium

12 foglie di alloro

2 cucchiaini di granella di pistacchi

1 albume d'uovo Bio, Logico Despar

Per la salsa:

Mezzo avocado maturo

Mezzo lime

2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium

Un pizzico di peperoncino in polvere Despar

Un pizzico di sale marino integrale

Procedimento

1. Priva i gamberi del carapace e del filo nero dorsale mantenendo la codina e la testa. Passali nell'albume e poi nella granella di pistacchi.
2. Infilzali in uno stecco di legno separandoli l'uno dall'altro con una foglia di alloro
3. Cuoci in forno preriscaldato a 160 °C per 15 minuti.
4. Nel frattempo prepara la salsa frullando l'avocado tagliato a dadini con l'olio, il succo del mezzo lime, poco sale e il peperoncino. Frulla bene sino a ottenere una salsa omogenea da servire con i gamberi cotti.