

# Insalata allo yogurt con salmone e gamberetti

Categoria: Portate - Verdure e Contorni



## Informazioni Generali

Preparazione: 10 min	Cottura: 5 min	Dosi per: 4 persone
Costo:	Difficoltà: Molto Bassa	

Questa insalata che vi proponiamo è ricca e fresca; richiama nel suo genere lo stile greco dove si fa molto uso di ottimo yogurt intero e compatto, che in questo caso è ridotto in crema e mischiato alle croccanti foglie tagliate sottili, ai gamberetti e al salmone, insaporiti da limone, pepe e sale. Una deliziosa e particolare idea per chi ama sia lo yogurt che il pesce, un speciale connubio per andare incontro all'estate con fantasia e gusto.



## Ingredienti

>> Erba cipollina tritata 1 cucchiaino	>> Pepe macinato q.b.
>> Gamberi e Gamberetti 100 gr	>> Sale q.b.
>> Insalata mista verde e rossa 160 gr	>> Salmone affumicato 100 gr
>> Limoni il succo di 1 piccolo	>> Scalogno 1
>> Olio extravergine oliva 3 cucchiaini	>> Yogurt compatto e intero 300 gr

## Preparazione



Lessate i gamberetti e fateli raffreddare, e tagliate il salmone a pezzetti.

Mondate nel frattempo l'insalata, lavatela, scolatela bene e tagliatela sottile; fate così anche per lo scalogno.

In una ciotola versate lo yogurt, l'olio, il pepe, il sale e il limone spremuto e filtrato, e mescolate fino ad ottenere una crema omogenea e senza grumi.

Prendete un'insalatiera abbastanza capiente da contenere tutti gli ingredienti, che andrete ad amalgamare con la crema di yogurt che avete precedentemente preparato.

Servite in piatti da portata guarniti con fettine di limone.



## Consiglio



Per quanto riguarda lo yogurt da usare in questa preparazione, vi consigliamo di optare per dello yogurt greco intero, compatto e poco acido, che vi darà un risultato ottimale. La marca più commercializzata di yogurt greco, facilmente reperibile in moltissimi supermercati è la Fage, e lo yogurt si chiama "Total".

## Curiosità

Il microbiologo russo Ilya Ilyich Mechnikov, ricercatore dell'Istituto Pasteur di Parigi, incuriosito dalla longevità delle popolazioni bulgare, fu il primo a studiare lo yogurt in laboratorio e ad isolare il Lactobacillus bulgaricus, uno dei batteri responsabili della fermentazione del latte.

Era fermamente convinto che questo lattobacillo fosse importantissimo per la salute dell'organismo, così convinse l'imprenditore spagnolo Isaac Carasso a sviluppare tecnologie industriali per la produzione dello yogurt.



che **nel 1919** realizzò a Barcellona il primo stabilimento commerciale per la produzione di yogurt, chiamando la sua attività **Danone**, presente tutt'oggi sul mercato.

