

Raffinata tartare di avocado – variante con gamberi giganti



La tartare di avocado è qualcosa di semplicemente favoloso: facile da preparare e da gustare come contorno o antipasto, sana e troppo buona!

La prima volta che ho assaggiato una tartare di avocado è stato nel 2014 a Los Angeles. La città che m'ispira di più di tutte al mondo dal punto di vista culinario, perché ci si trovano tutte le varianti possibili di un piatto: fast food estremamente malsano e ricco di carne, piatti vegani in tutti i colori e forme, pasti senza zucchero e senza glutine e la cucina internazionale di tutti i paesi del mondo.

Ma torniamo alla nostra tartare: per la sua presentazione è importante l'anello coppapasta, nel quale si può «ammucchiare» ben bene dentro la pietanza, affinché una volta sul piatto sia proprio bella da vedere. Servo la mia tartare di avocado insieme con gamberi in salsa di yogurt e mango come pasto principale leggero o come antipasto con bruschette e insalata. La tartare è, fra l'altro, vegana – perfetta, quindi, per ospiti vegetariani o per chi ha rinunciato del tutto a prodotti di origine animale.

- 1-2 avocado non troppo maturi (altrimenti si «spappolano» quando li tagliamo)
- ¼-½ cipolla rossa di grandezza media da tritare molto finemente
- un pochino di coriandolo da tritare finemente
- Un po' di succo di una limetta o di limone (a seconda del gusto: la limetta ha un gusto più esotico del limone)
- ½ pomodoro
- Pochissimo aglio spremuto
- Del buon olio di oliva
- Sale, pepe

1. Mettere il pomodoro in acqua bollente, quindi passarlo sotto l'acqua fredda e pelarlo. Tagliarlo a metà e rimuovere i semi con un cucchiaino.
2. Triturare il pomodoro molto finemente fino a formare in sostanza una purea. Mescolarlo con un po' di olio e aglio pressato in una terrina.
3. Spelare l'avocado, togliergli i semi e tagliarli con attenzione a dadini regolari.
4. In un'altra terrina mescolare accuratamente la cipolla rossa tritata finemente, il coriandolo, il succo della limetta o del limone, un po' di olio, sale e pepe.
5. Adesso passiamo alla presentazione: porre il coppapasta sul piatto, mettergli dentro la tartare di avocado e premere

con delicatezza. Sopra gli aggiungiamo la purea di pomodoro, schiacciandola anche con delicatezza e decorare con il coriandolo. Togliere il coppapasta poco prima di servire la tartare.

Durata circa 15 minuti

1. Comprare dei gamberoni già sgusciati o sgusciare i gamberoni.
2. Mettere i gamberoni in una padella con un po' di olio, rosolarli da un lato fino a quando diventano rossi.
3. Aggiungere ai gamberoni chili, aglio e prezzemolo tritati e rosolare l'altra parte.
4. Cospargere del sale, aggiungere qualche goccia di succo di limone - ed ecco pronto. Semplicemente squisito!

Nota: Per via della foto non ho sgusciato i gamberoni, perché il loro colore è eccezionale. Ma è ovvio che li sguscio prima di prepararli.