

ANTIPASTI

Cocktail d'astice

DOSI

2 persone

PREPARAZIONE

10 min

CALORIE

835 kcal

■ Ingredienti per 2 persone

Astice precotto surgelato	1
Avocado	1
Salsa cocktail	1/2 vasetto
Insalata lattuga	1/2 cespo

PER GUARNIRE

Limone	alcune fettine
--------	----------------

■ Preparazione

- 1 Lasciate scongelare l'astice. Se vi foste dimenticati di togliere l'astice dal freezer per tempo, potrete scongelarlo anche lasciando la busta per circa mezz'ora sotto l'acqua corrente; comunque, è sempre preferibile uno scongelamento lento che permette di ritrovare una carne più saporita e compatta, non traumatizzata da uno scongelamento troppo veloce.
- 2 Lavate e sgocciolate la lattuga. Tagliate in due l'avocado, eliminate il grosso seme, sbucciatelo e riducetelo a fettine sottili.
- 3 Riducete la lattuga a julienne tranne 4 foglie, le più belle, che vi serviranno come letto per il cocktail. Tagliate l'astice a metà, quindi estraetene tutta la polpa.
- 4 Fate a dadini la polpa del crostaceo. Mescolate in una ciotola la polpa dell'astice, le listerelle di lattuga e le fettine di avocado.
- 5 Condite il tutto con la salsa da cocktail, pronta, mescolando con delicatezza per non sbriciolare i pezzi. Preparate in due coppette individuali un letto con le foglie di lattuga tenute da parte.
- 6 Suddividete fra le coppette l'insalata ben condita. Guarnite con fettine di limone e, volendo, con le chele dell'astice.