

**Che ne dite di un pò di  
leggerezza?**





Non ho il coraggio di pesarmi, credetemi...mi sento un pò (tanto) gonfia...per la verità i vestiti mi stanno ancora tutti, ma so di aver preso peso dalle varie mangiate festive.

Più che altro è questo senso di gonfiore a darmi molto fastidio...bisogna proprio che mi metta in riga almeno qualche settimana mangiando cibi sani e leggeri, per ridimensionarmi un pò, il che non guasta sicuramente!

Quindi via libera a minestre, insalate, insomma piattini light come questo, semplicissimo (forse fin troppo...), che in effetti ha preso 2 piccioni con una fava, in quanto è stato un modo per far mangiare dell'indivia belga a mia figlia senza fiatare (anzi...!).

### **Insalatina di gamberi, noci ed indivia belga**

Ingredienti:

gamberetti q.b

1 piccolo cespo di indivia belga

1 manciata di gherigli di noce

emulsione fatta con olio extravergine di oliva, limone, sale,  
2 gocce di aceto balsamico

Preparazione:

Scottare in acqua bollente i gamberetti per qualche minuto,  
scolarli e farli asciugare su un telo da cucina.

In una ciotola aggiungere i gherigli di noce spezzettati  
grossolanamente, la belga ben pulita e tagliata a pezzettini  
piccolissimi, ed infine i gamberetti...condire con l'emulsione  
preparata, e lasciare riposare in frigorifero (o in un luogo  
fresco) per una mezz'oretta, ogni tanto andando a rimescolare  
il tutto.

Davvero ottima, croccante, leggera e fresca...che volere di più?



Servire e gustare...ottima accompagnata con dei crostini di pane  
tostati!

Buon inizio settimana a tutti

P.s: con questa ricetta partecipo alla raccolta di Gaijina ["In](#)

forma con gusto"!!!