

# Così

Giugno 2013



## Gran crudo di mare

### INGREDIENTI per 4 persone

8 ostriche pearl blanc  
4 scampi  
4 gamberi rossi  
8 gamberi bianchi

### ESECUZIONE

Lavare e pulire bene il pesce. Aprire le ostriche, tagliare gli scampi con un coltellino ben affilato, per lungo dalla testa alla coda; sguocciare i gamberi e i gamberoni rossi nella zona centrale lasciando intatta la testa e la coda. Nella parte esterna del piatto disporre, alternandoli, scampi e ostriche, poi i gamberi e infine, nella zona centrale, i gamberoni rossi. Decorare con fettine e spuntini di limone e prosciutto.

### SOMMELIER

VINO: Ca' del Bosco, David Prestige  
VITIGNO: Chardonnay, Pinot bianco,  
Pinot nero  
PREZZO: €21,60



### NUTRIZIONISTA

#### A PORZIONE:

410 Kcal - 60 gr Proteine - 8 gr Grassi - 20 gr Carboidrati

In quanto alle proprietà nutritive si può dire che 100 gr di ostriche appaiono tanto feroce quanto 100 gr di fegato di bovino adulto e ci offrono otto volte la quantità di vitamina B12 rispetto alla stessa quantità di carne di manzo. Inoltre, il contenuto di grassi è molto basso, solo 1,4 grammi ogni 100 grammi. A questi nutrienti si aggiunge lo zinco, lo iodio, il potassio, il fosforo e altre vitamine del gruppo B. Gli scampi hanno una composizione simile a quella tipica del pesce magro: ricchissimi di fosforo e calcio, gli scampi sono molto nutrienti per le ossa; le ostriche, che contengono, hanno, al contrario, un ridotto contenuto di grassi e carboidrati.