

# Insalata di polpa di granchio con dressing al lemongrass – Grace & Frankie



Grace & Frankie



In *The test* la nostra **Grace** prepara questo piatto per le sue “simpatiche” amiche del Country Club.



L'**insalata di polpa di granchio**, tipico antipasto americano, viene servito soprattutto come aperitivo conviviale, spesso accompagnato da grissini o salatini tipo Ritz.

Originario della Cina, il **granchio** si è diffuso prima in Europa settentrionale e poi nel resto del mondo. Le carni del granchio sono più apprezzabili nel periodo che va da Ottobre a Novembre, durante il periodo di "piena", cioè durante la fase riproduttiva.

Il **mango** è una pianta nativa dell'Asia e dell'est dell' India e viene esportata nel 1880 a Santa Barbara in California.



Nella *cucina creola* e nella *cucina asiatica*, in particolare la *thailandese*, il mango viene spesso usato nelle insalate e con il pesce.

Abbiamo voluto riprodurre l'insalata, aggiungendo però un *dressing* tipico della zona sud ovest degli Stati Uniti, come l'ha preparata **Grace** – quinta puntata della seconda stagione – per le sue tre amiche del *Country Club* che non vedeva dalla separazione dall'ex marito Robert Hanson. Al pranzo, suo malgrado, ci sarà anche Frankie.

**Ingredienti per 4 persone**



Polpa di granchio  
(anche in lattina)  
400 gr  
Maionese light  
(allo yogurt) 330 gr  
Sedano 1/2 gambo  
Cipollotto 1  
Pomodoro ramato 1  
Mango 1 maturo  
Panna acida 2  
cucchiiai  
Rucola 20/30 gr

*Per il dressing:*

Lemongrass 1

Senape 1 cucchiaino

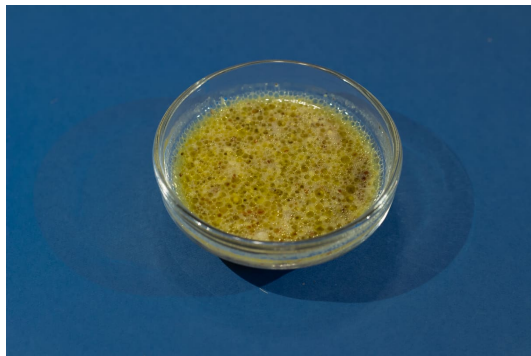
Olio EVO 130 ml

Limone 1

Aceto di mele 2 cucchiiai

Sale q.b.

Pepe q.b.



Per prima cosa preparate il dressing:

Tritate al coltello il lemongrass e grattugiate la buccia del limone.

Spremete il limone ricavandone 60 ml.

Mettete tutti gli ingredienti in un vasetto con chiusura ermetica e sbattete energicamente finchè non si emulsiona bene; conservate per almeno 2 h.

Scolate il granchio dal liquido di conservazione.

Tagliate il pomodoro a cubetti, il sedano a tocchetti e tritate il cipollotto.

Sbucciate il mango e tagliatelo a cubetti.

In una bacinella radunate: il granchio, la maionese, il sedano, il

cipollotto e la panna acida; mescolate



Con l'aiuto di un coppapasta impiattate creando strati:  
rucola, polpa di granchio, cubetti di pomodoro, polpa di granchio e  
cubetti di mango.

Servite invitando gli ospiti ad irrorare con un cucchiaino di dressing

### **Consigli**

- Potete servirlo accompagnando con altra rucola
- Potete preparare il dressing anche il giorno prima conservandolo in frigorifero
- La maionese allo yogurt potrebbe essere sostituita con maionese classica meglio se fatta in casa

