Insalata di MARE

INGREDIENTI (4/5 Pax)

- Seppie fresche 600 gr
- Polpo 800 gr
- Gamberi 300 gr
- Mezza cipolla
- Sedano q.b.
- 2 foglie di alloro
- Un ciuffo di prezzemolo
- Pomodorini 150 gr
- Un cucchiaio di capperi dissalati
- Una dozzina di olive nere denocciolate
- Olio di oliva extravergine
- Pepe
- Sale
- Qualche foglia di insalata (es. Songino) per decorazione.

1

Mettere in una pentola le seppie pulite con un pezzo di sedano, una foglia di alloro, mezza cipolla e qualche grano di pepe. Coprire con l'acqua ed accendere il fuoco. Appena l'acqua prende bollore abbassare la fiamma e cuocere per 40 minuti.

Mettere il polpo in pentola pressione con una foglia di alloro e qualche grano di pepe. Coprire con l'acqua chiudere ed accendere il fuoco. Cuocere per 35 minuti dal primo fischio.

Per entrambe a cottura spegnere e lasciare raffreddare nella loro acqua (o almeno una mezzora abbondante) per avere la massima morbidezza.

2

Portare a bollore una pentola d'acqua e tuffare i gamberi lasciandoli cuocere un paio di minuti.

In una ciotola mettere: tre cucchiai di olio di oliva extravergine, i capperi dissalati, le olive nere tagliate a rondelle, i pomodorini tagliati a pezzetti e mezzo gambo di sedano tagliato a cubetti.

Tagliare a striscione le seppie cotte e lasciate riposare nella loro acqua di cottura.

3

Aggiungere le seppie tagliate nella ciotola.

Sgocciolare il polpo e rimuovere* la pellicina e le ventose che verrà via con grande semplicità.

Una volta pulito il polpo tagliarlo a pezzettini ed aggiungerlo nella ciotola

**si toglie la pelle per una questione principalmente estetica. Si evita infatti che rigirando l'insalata la pelle del polpo vada a "sporcare" gli altri ingredienti.*

4

Pulire i gamberi cotti e scolati privandoli del carapace e della testa.

Aggiungere i gamberi puliti nella ciotola insieme agli altri ingredienti.

Lavare e tritare le foglie di un ciuffo di prezzemolo.

5

Aggiungere il prezzemolo tritato nella ciotola e completare con una generosa macinata di pepe.

Mescolare bene tutti gli ingredienti andando a regolare l'olio ed il sale.

6

Fredda o tiepida (ripassata velocemente nel microonde) è un perfetto antipasto o anche un leggero ed estivo piatto unico.

Puoi servire.

A scelta si può completare il piatto con una base di Songino.

BUON APPETITO

Ricette Orizzontali

www.RicetteOrizzontali.it

ricetteorizzontali