

Insalata di mare

Ingredienti

1 kg di polpo

1 kg di seppie o calamari

1 kg di cozze

500 di vongole veraci

500 g di code di gambero

Il succo di 2-3 limoni

1 mazzetto di prezzemolo tritato

1-2 spicchi d'aglio

Sale e pepe nero qb

Procedimento

1 Lavare ed eviscerare i cefalopodi (polpo e seppie) e metterli in una pentola con acqua fredda. Portare lentamente ad ebollizione e lasciarli cuocere fino a quando pungendolo con una forchetta risulteranno teneri, occorrono dai 50 ai 90 a secondo del tipo.

2 Pulire i frutti di mare e far spurgare le vongole in una soluzione salina all'1% per circa un'ora. Cuocere le cozze e le vongole in due tegami separati con poca acqua fino all'apertura delle valve, dopodichè sgusciare metà dei molluschi.

3 Sbollentare le code dei gamberi per pochissimi minuti, scolarli ed eliminare subito il carapace.

4 Preparare il condimento: versare il succo di limone in una bowl, aggiungere il sale e il pepe e mescolare fino a sciogliere il sale. Incorporare l'olio a filo continuando a mescolare fino ad ottenere un'emulsione. Aggiungere due spicchi d'aglio forati con uno stuzzicadente e parte del prezzemolo tritato.

5 Ultimata la cottura dei cefalopodi, scolarli, lasciarli raffreddare e tagliarli a tocchetti e/o listarelle.

6 Porre i cefalopodi in un recipiente, unire i frutti di mare sgusciati, le code dei gamberi e il condimento a cui sarà stato tolto l'aglio.

7 Mescolare delicatamente e porre in frigorifero per circa un'ora affinché l'insalata si raffreddi e si insaporisca.

8 Disporre l'insalata su di un vassoio e guarnirla con le cozze e le vongole tenute da parte, il restante prezzemolo tritato e qualche fetta di limone.

Consigli & curiosità

a) Nella cottura del polpo è consigliabile, affinché si intenerisca, tenerlo coperto dopo la cottura nella stesso recipiente in cui è stato cotto fino al suo completo raffreddamento.

b) Arricchire l'insalata di mare con sedano e carote tagliate a listarelle e tenute in acqua fredda fino al momento di

condire l'insalata.

c) È ottima anche con l'aggiunta di surimi e merluzzo (spellare il merluzzo e cuocerlo affogato – olio , aglio, prezzemolo e acqua – ottima anche solo polpo e merluzzo, servita a temperatura ambiente)

Ricetta dello Chef A. Solillo