

SECONDI PIATTI

Insalata Catalana

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 10 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

- 1 seppia
- 2 carote
- 1 cuore di sedano
- 2 manciate olive nere snocciolate
- 20 pomodorini ciliegia
- 1 arancia
- 1/2 limone
- prezzemolo
- rucola
- olio extravergine di oliva
- pepe
- sale

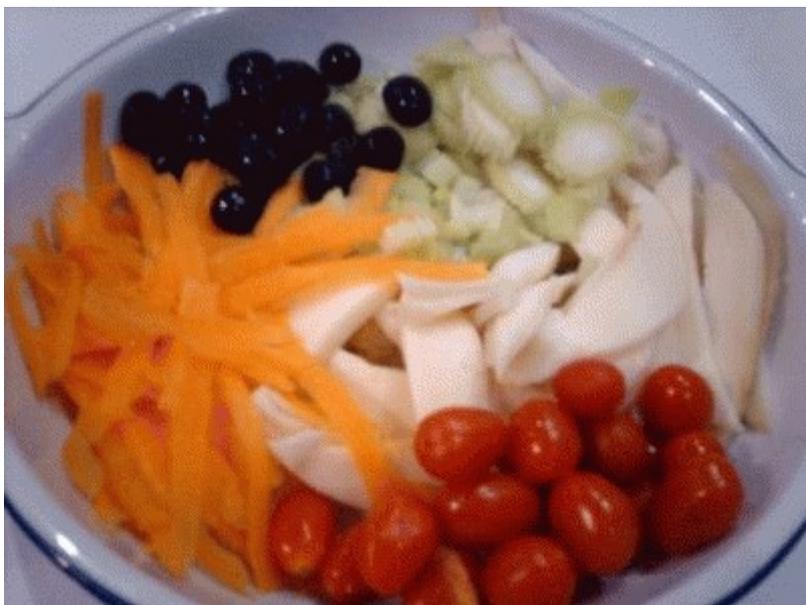
PREPARAZIONE

1 Lessate la seppia.



2 Tagliatela a listerelle e tagliate a julienne 2 carote crude.

Affettate il cuore di sedano ed aggiungete le olive nere snocciolate ed i pomodorini ciliegia.



3 Emulsionate con il minipimer l'olio fatto scendere a filo, il succo dell'arancia, il succo del limone e la buccia grattugiata dell' arancia, fino a formare una salsa cremosa.



4 Salate, pepate, aggiungete del prezzemolo tritato e condite il pesce con le verdure.

Fate riposare una mezz'ora coperto da pellicola e servite su un letto di rucola.

