

SECONDI PIATTI

## Insalata di mare

---

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [15 min](#)    COSTO:  
[medio](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

---



L'**insalata di mare** è un [antipasto](#) freddo e delizioso, tipico della **cucina mediterranea**, anche se è una **ricetta** diffusa in diverse parti del mondo. Si tratta di un'**insalata fredda** a base di **frutti di mare misti**, solitamente cucinati e **conditi** con **pochi altri ingredienti leggeri** e aromatici. Gli **ingredienti principali** dell'**insalata di mare** possono variare a seconda delle tradizioni locali e dei prodotti regionali, ma di frequente includono calamari, gamberetti, cozze, vongole ecc.

Prova la nostra ricetta con video e passo passo fotografico per cucinare, portare in tavola e gustare una **deliziosissima Insalata di mare**, fatta

con le tue mani a regola d'arte!

Ecco altre ricette fredde che potrebbero piacerti:

[Insalata di mare con avocado](#)

[Insalata di mare con arance e mandorle](#)

[Poke bowl](#)

## INGREDIENTI PER FARE L'INSALATA DI MARE

CALAMARI 1 kg

COZZE 1 kg

GAMBERONI 1 kg

POLPA DI GRANCHIO AL NATURALE 250  
gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 20  
gr

ACETO DI VINO BIANCO 1 bicchierino

SPICCHIO DI AGLIO 1

PREZZEMOLO 1 ciuffo

SALE

## COME FARE L'INSALATA DI MARE

**1** Inizia pulendo i calamari da pelle e cartilagine interna. Sciacquali sotto acqua corrente e tagliali ad anelli.

Pulisci anche i gamberi: elimina la testa, poi le zampette, quindi il carapace e la coda. Incidi il dorso per estrarre l'intestino, delicatamente, con la punta di un coltellino o uno stuzzicadenti.



**2** Porta a bollore l'acqua e cuoci i calamari per 5 o 6 minuti, aggiungi anche i gamberi e cuoci per circa un minuto.

Pulisci le cozze: raschia i gusci con un coltellino, elimina il bisso e sciacqua sotto acqua corrente. In una padella versa l'olio e fai rosolare uno spicchio d'aglio. Aggiungi le cozze e cuoci per 5 minuti, finché non si saranno aperte, infine sguosciale, butta via i gusci e tieni da parte il mollusco.





- 3** In una ciotola riunisci i calamari, i gamberi, le cozze e la polpa di granchio fresca. Condisci tutto con un filo d'olio, aceto di vino bianco, il prezzemolo tritato con l'aglio e mescola. L'insalata di mare è pronta.



## CONSERVAZIONE

Puoi conservare l'insalata di mare per 1 giorno in frigo in un contenitore ermetico.

## CONSIGLIO

Condisci l'insalata di mare con una citronette realizzata con olio e limone e dell'aneto al posto del prezzemolo!