

SECONDI PIATTI

Insalata di seppie

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Emilia-Romagna](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [1 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

NOTE: *30 MINUTI DI RIPOSO DELLE VERDURE*



L'**insalata di seppie** è il piatto giusto da presentare durante una cena o un pranzo a base di pesce in cui si vuol fare bella figura senza però appesantire i commensali. Le seppie infatti hanno pochissime calorie e aggiungendo solo i condimenti a crudo, la portata finale risulterà fresca e gustosa, ma decisamente leggera. Si tratta di un ottimo secondo piatto da abbinare anche a delle semplici patate lesse o ad una insalata mista ma se porzionato in maniera ridotta può essere messo su crostini e servito come antipasto. Se amate poi questo ingrediente, prezioso frutto dei nostri mari, vi

invitiamo a realizzare anche la [ricetta](#) delle seppie con piselli in bianco: ottima anche questa!

INGREDIENTI

SEPIE 400 gr
SEDANO 120 gr
CAROTE 150 gr
POMODORI VERDI 450 gr
CIPOLLA ROSSA 250 gr
LIMONE a dadini - 2 fette
FUNGHI SOTT'OLIO 120 gr
OLIVE NERE 120 gr
CARCIOFINI SOTT'OLIO 200 gr
SALE
PEPE NERO

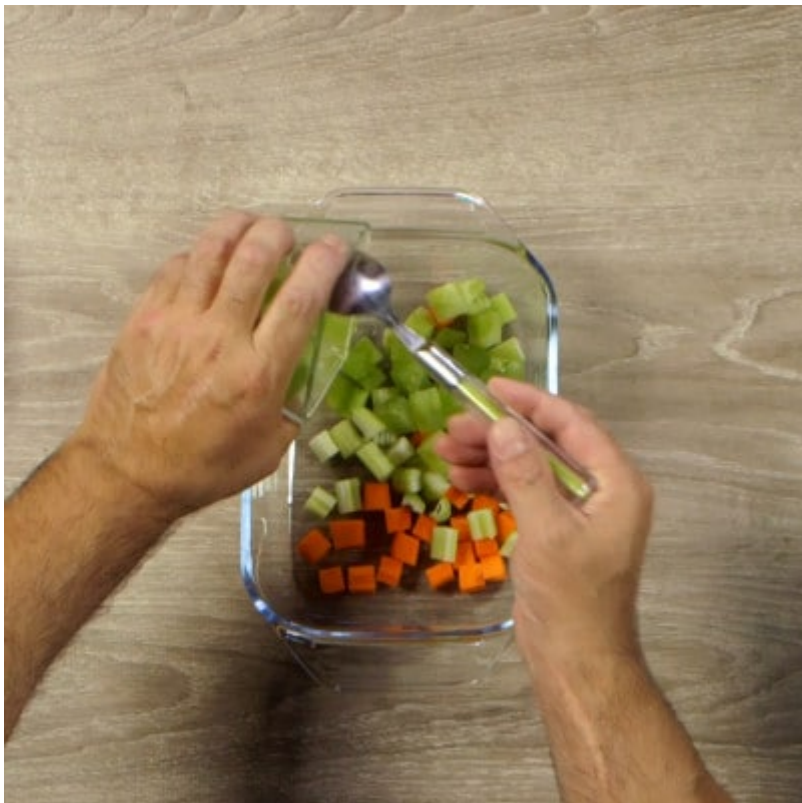
PREPARAZIONE

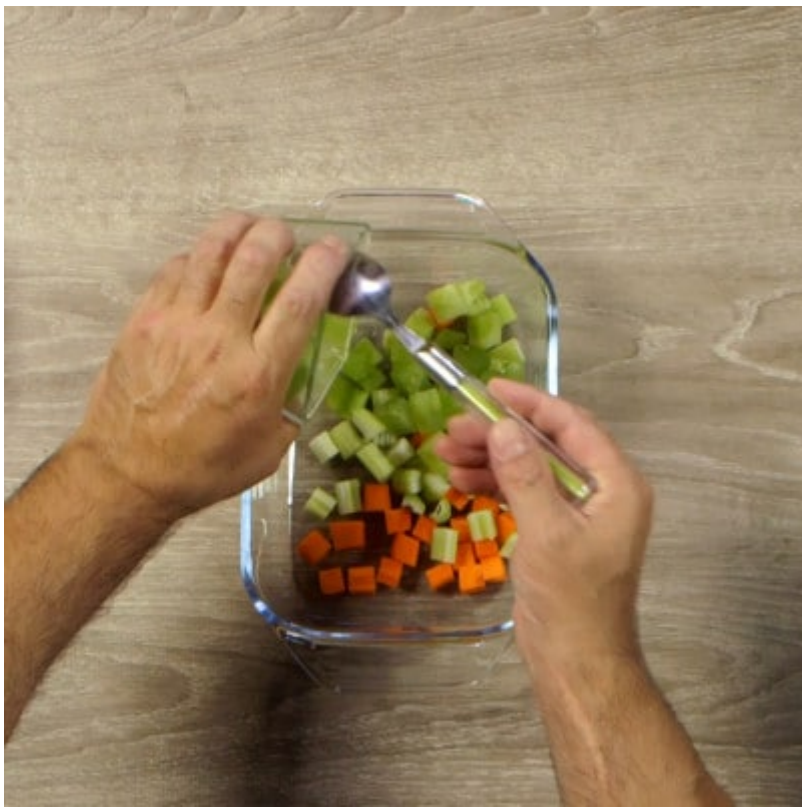
- 1 Per preparare la ricetta dell'insalata di seppie, è necessario mettete a lessare le seppie dopo averle ben pulite e lavate accuratamente.
Tagliare, poi, le seppie a pezzetti e lasciarle raffreddare.





- 2 Fate a tocchetti crudi sedani, finocchi, cipolle, pomodori verdi e prezzemolo e porli a parte sotto sale e pepe per circa 30 minuti.









- 3** In una capiente zuppiera mettere insieme seppie e verdure e aggiungere olive verdi senza osso, carciofini e funghetti.
Condire il tutto con olio e aceto lasciando amalgamare per 20 minuti.

La vostra insalata di seppie è pronta per essere servita.





CONSIGLIO

Potrei utilizzare anche delle olive verdi?

Certo, ci stanno benissimo.

Non l'ho consumata tutta, quanto tempo posso conservarla?

Direi al massimo 24 ore in frigorifero all'interno di un contenitore ermetico.

Ho comprato più seppie del dovuto, cos'altro potrei farci?

Puoi realizzare anche una gustosa [burrida](#)