

ANTIPASTI E SNACK

Insalatina di mare con frutta fresca

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

- 1 Seppia media (3 hg)
- 1 Polpo medio (5 hg)
- 1 Cestino di fragole
- 1 Pesca noce
- 2 Prugne rosse (meglio se "sangue di drago")
- 2 Prugne gialle
- Olio
- Limone
- Pepe

PREPARAZIONE

- 1 Bollire senza sale il polpo e la seppia per circa 20/25 min., secondo la dimensione dei soggetti. Tagliare a metà le prugne, eliminare il nocciolo e dividere ogni metà in 4 parti. Tagliare a metà la pesca noce, eliminare il nocciolo e ridurla in pezzetti della stesse dimensioni delle prugne. Le fragole se sono piccole aggiungetele intere, se sono grandi

dividetele in 2 o 4 parti. Tagliate poi le seppie a striscioline e il polpo a tocchetti, aggiungete poi la frutta e ponete il tutto in una insalatiera; condite con un filo di olio extra vergine delicato, 1 limone spremuto e una spolverata di pepe.

Presentare in piatto piano grande possibilmente di colore nero. Risulta un antipasto elegante e raffinato con un gradevole contrasto di sapori e profumi non trascurando il piacere degli occhi grazie alla moltitudine di colori degli ingredienti.

2 Mi permetto di suggerire di accompagnarlo con un buon "Traminer aromatico".