

SECONDI PIATTI

Insalata di mare con arance e mandorle

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 30 min COTTURA: 40 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



L'insalata di mare è un grande classico della cucina italiana: **ricca e deliziosa**, è perfetta in tutte le occasioni!

L'insalata di mare è infatti una **ricetta perfetta** per un bel **pranzo estivo** ma è ottima anche durante il periodo delle feste, da servire fra gli **antipasti al centro della tavola**.

E' un piatto che per sua natura può essere cucinato in mille modi: c'è chi predilige i crostacei, chi aggiunge i frutti di mare in guscio e anche chi la arricchisce con tocchetti di pesce... **è sempre buonissima!**

Oggi ti proponiamo una **golosa variante** dell'insalata di mare: l'insalata di mare con arance e mandorle. Arricchita da **pezzettini d'arancia e mandorle tostate**, il nostro piatto acquista un'irresistibile **nota croccante**.

Ecco per te alcune ricette di mare che potrebbero piacerti:

[Orata all'acqua pazza](#)

[Bastoncini di pesce fatti in casa](#)

[Fritto misto di pesce](#)

INGREDIENTI

GAMBERETTI 400 gr

CALAMARI 400 gr

POLPO 400 gr

ARANCIA 1

MANDORLE TOSTATE 40 gr

CAROTA 1

CIPOLLA 1

ALLORO 2 foglie

PREZZEMOLO

PEPERONCINO IN POLVERE

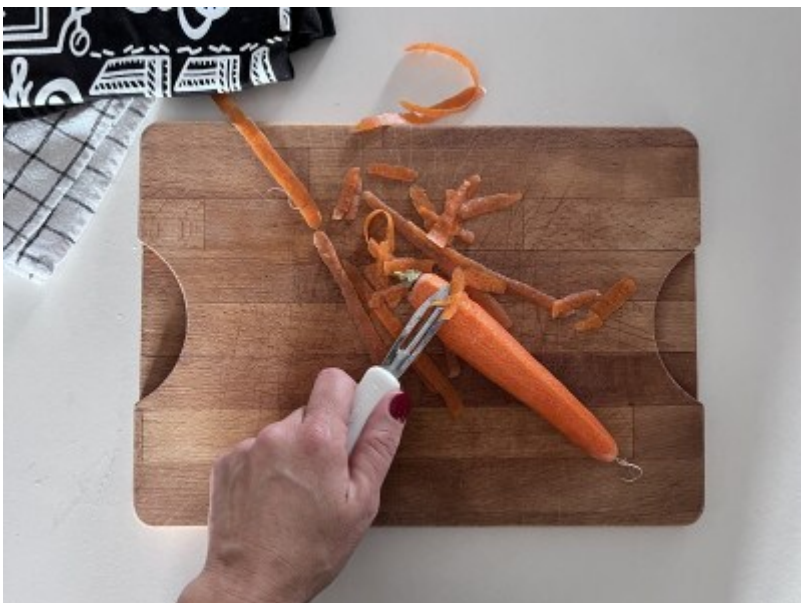
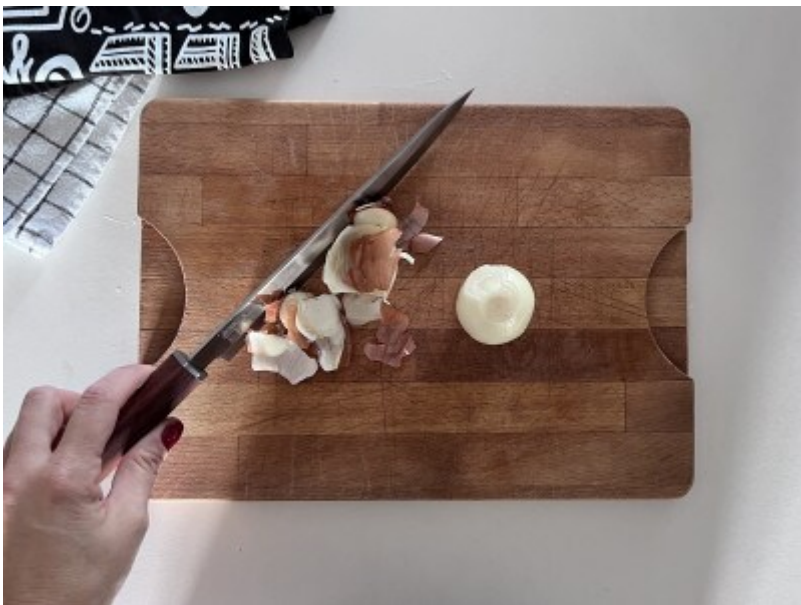
SALE FINO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PREPARAZIONE

1 Inizia dal polpo che è l'ingrediente che richiede una lunga cottura, nel frattempo che cuoce puoi proseguire con il resto della ricetta.

Lava e sbuccia la cipolla, lava e pela la carota, metti entrambe in una pentola piena di acqua potabile con qualche foglia di alloro e accendi il fuoco. Quando arriverà a bollore immergi il polpo e fai cuocere per almeno 40 minuti. Trascorso questo tempo il polpo va fatto raffreddare nella sua acqua in modo da restare morbido.





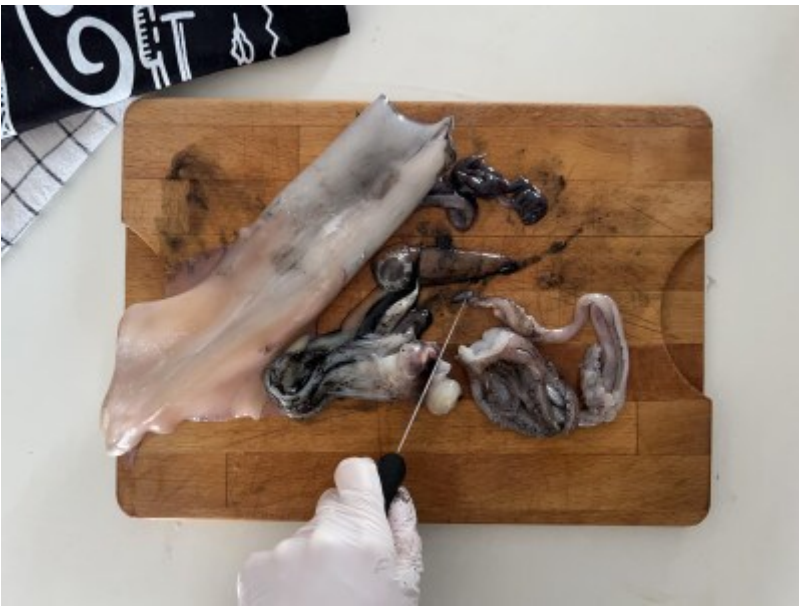
2 Mentre il polpo si cuoce nella sua acqua, prosegui nella preparazione della ricetta, prendi i gamberetti, privali della testa, del carapace e, aiutandoti con uno stuzzicadenti, anche del midollino nero, man mano che finisci mettili in uno scolapasta. Quando avrai terminato la pulizia di tutti i gamberetti sciacquali bene sotto acqua corrente.







- 3 Togli le viscere ai calamari, tira via la pelle e sciacqua sotto acqua corrente, terminata questa operazione taglia il corpo ad anelli e i tentacoli a pezzettini.



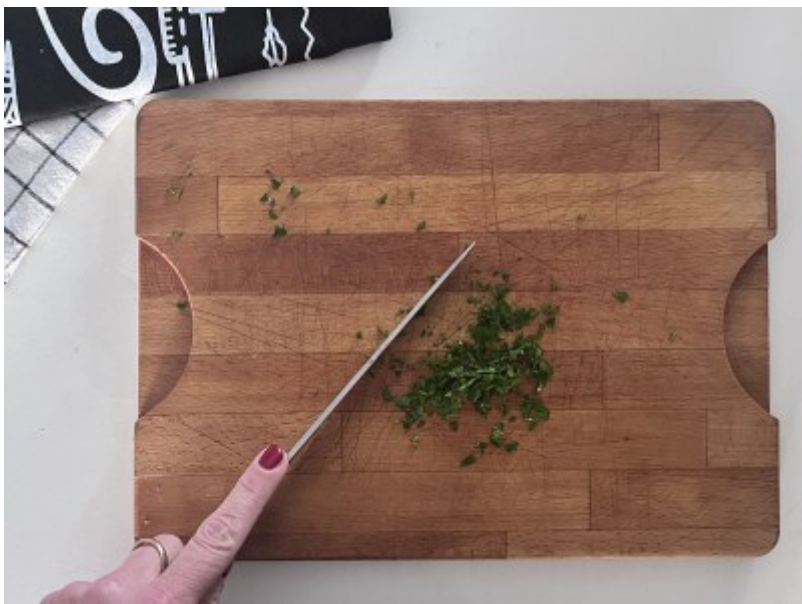


- 4 Riempi di acqua una pentola e mettila sul fuoco, quando arriva a bollore tuffaci i gamberetti e i calamari a pezzi. Cuoci per 5 minuti e poi scola e lascia raffreddare.





5 Sbuccia l'arancia e tagliala a cubetti, poi lava e sminuzza il prezzemolo.



6 Adesso puoi assemblare la tua insalata di mare con arance e mandorle: in un piatto da portata metti il polpo tagliato a cubetti, i calamari e i gamberetti e unisci i pezzi di arancia.





- 7 Trita grossolanamente le mandorle e aggiungile al resto degli ingredienti. Finisci l'insalata di mare con il prezzemolo tritato, l'olio extravergine di oliva abbondante e il peperoncino piccante in polvere. Mescola il tutto delicatamente, fai riposare 15 minuti per far insaporire e servi.





CONSIGLIO

L'insalata di mare è molto più buona se fatta il giorno prima e tenuta in frigo, chiusa in un contenitore ermetico. Estraila dal frigo almeno mezz'ora prima di metterla in tavola.