

SECONDI PIATTI

## Insalata di mare con arance e mandorle

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [30 min](#) COTTURA: [40 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Vuoi un antipasto fresco? Prova la nostra **insalata di mare con frutta secca** e agrumi: un piatto leggero e saporito.

### INGREDIENTI PER CUCINARE L'INSALATA DI MARE

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

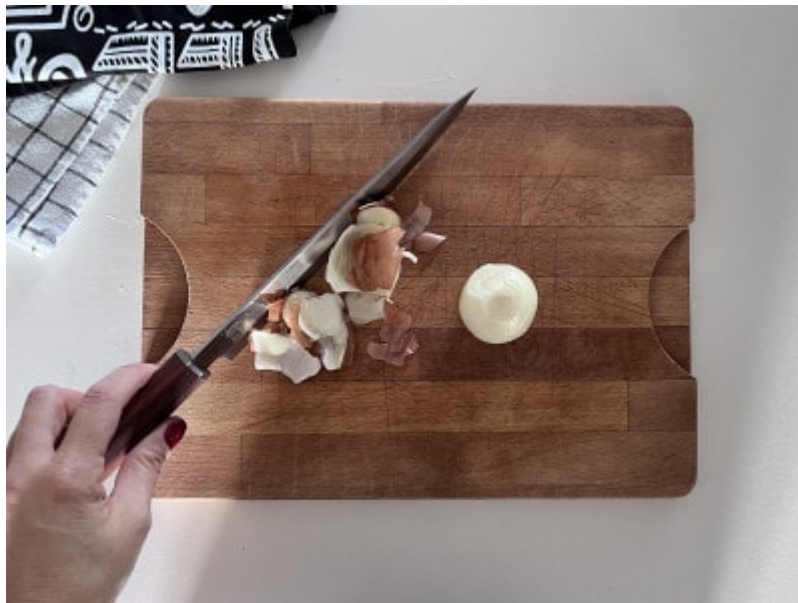
SALE FINO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

# COME FARE L'INSALATA DI MARE CON ARANCE E MANDORLE

- 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.

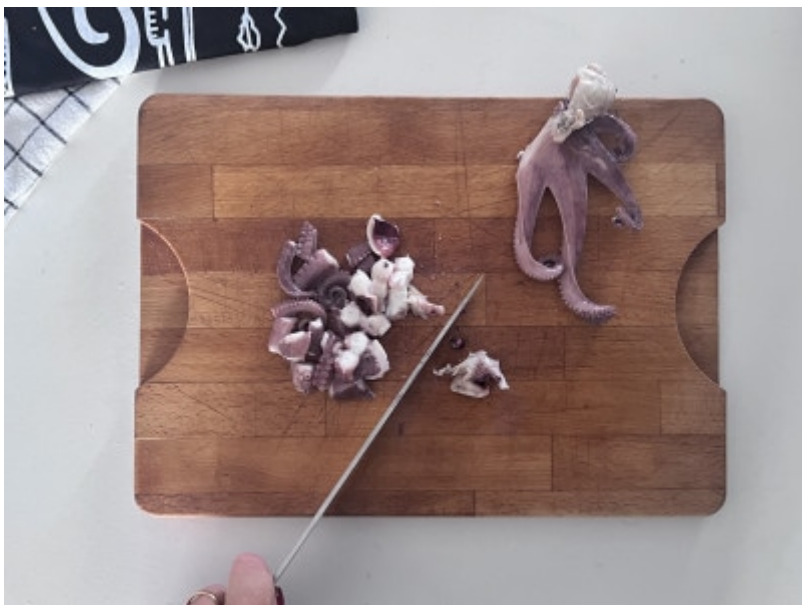




**3** Togli le viscere ai calamari, tira via la pelle e sciacqua sotto acqua corrente, terminata

questa operazione taglia il corpo ad anelli e i tentacoli a pezzettini.



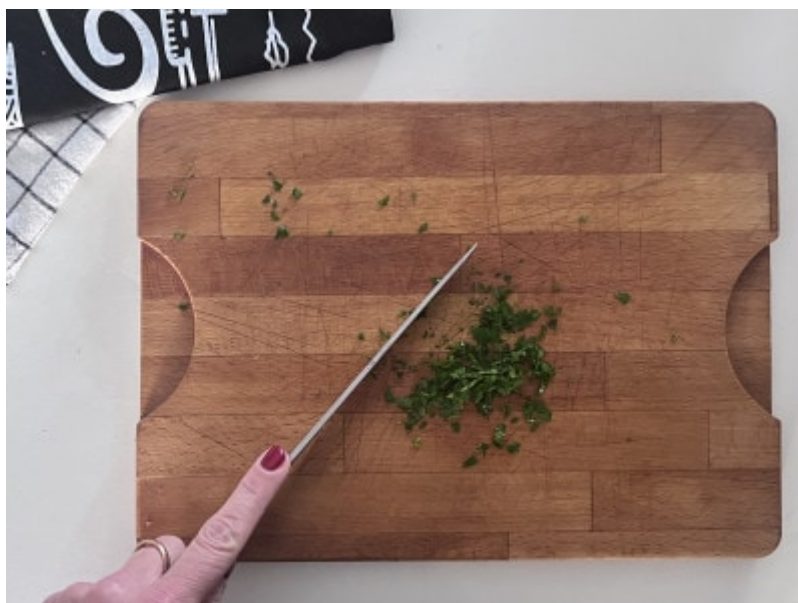


- 4 Riempi di acqua una pentola e mettila sul fuoco, quando arriva a bollore tuffaci i gamberetti e i calamari a pezzi. Cuoci per 5 minuti e poi scola e lascia raffreddare.

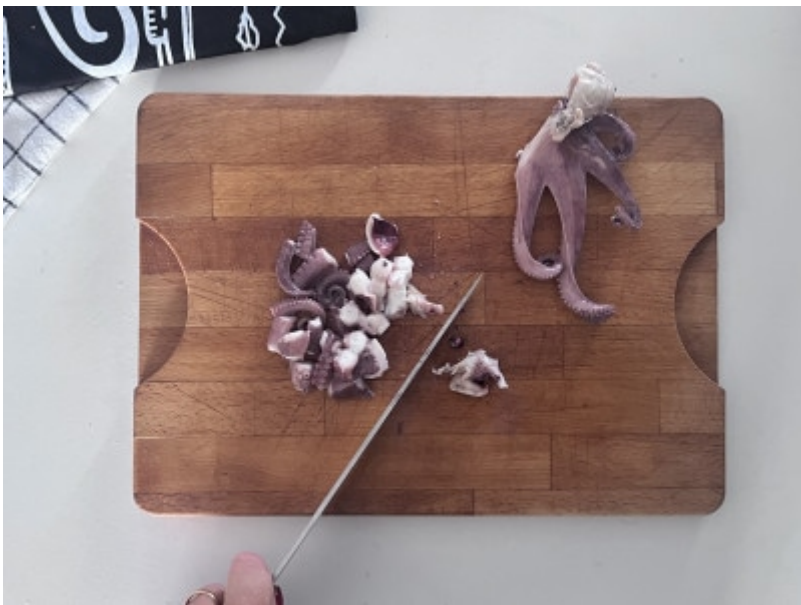


5 Sbuccia l'arancia e tagliala a cubetti, poi lava e sminuzza il prezzemolo.





- 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.





# INSALATA DI MARE CON ARANCE E MANDORLE: RICETTA FRESCA E

L'**insalata di mare con arance e mandorle** è un piatto sfizioso e leggero, ideale per le giornate calde o per un **antipasto** raffinato. L'aggiunta di **arance** e **mandorle tostate** rende questo piatto ancora più particolare, con un mix di sapori che unisce il gusto delicato dei frutti di mare alla freschezza agrumata e alla croccantezza della frutta secca. Preparare questa **insalata di mare agrumata** è semplice e veloce, perfetta per chi ama i **piatti estivi leggeri** e cerca una **ricetta di mare** diversa dal solito.

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per ottenere una **insalata di mare con arance e mandorle** perfetta, inizia dalla cottura del polpo, che richiede più tempo.

Lascia raffreddare il polpo nella sua acqua di cottura per mantenere la carne morbida e succosa.

I **gamberetti** e i **calamari** possono essere cotti insieme in acqua bollente per pochi minuti, così da preservarne la tenerezza.

Se preferisci un piatto più leggero, evita di aggiungere troppo olio extravergine d'oliva, sostituendolo con qualche goccia di succo d'arancia.

Per ridurre gli sprechi, le arance avanzate possono essere usate per fare una spremuta o aggiunte a un'insalata verde.

## COME CONSERVARE L'INSALATA DI MARE

L'**insalata di mare con arance e mandorle** può essere preparata in anticipo e conservata in frigorifero in un contenitore ermetico per un giorno.

Per ottenere il massimo del sapore, lasciala riposare in frigo e estraila almeno mezz'ora prima di servirla. Questo tempo di riposo permette ai sapori di amalgamarsi e rende il piatto ancora più gustoso.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ti piace questa ricetta, ecco altre idee di piatti freschi e leggeri che puoi preparare con ingredienti simili:

[Insalata di mare con avocado](#): un piatto cremoso e nutriente con avocado e frutti di mare.

[Insalata di farro con funghi e verdure](#): una ricetta sana e perfetta per pranzi leggeri.

[Insalata di riso basmati e gamberi](#): un primo piatto fresco e gustoso, ideale per l'estate.

[Insalata russa con tonno](#): una variante della [classica insalata russa](#), arricchita con tonno.