

ANTIPASTI E SNACK

Insalata di mare con avocado

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [60 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO: [elevato](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Un piatto che sa di mare, di sole e di festa: l'**insalata di mare con avocado**. Dimenticate la solita insalatina, perché questa è una ricetta che stupirà i vostri ospiti. Immaginate la freschezza del pesce che incontra la cremosità avvolgente dell'avocado... vi assicuro che è un abbinamento da applausi! È un **antipasto elegante**, perfetto per una cena speciale, per il pranzo della domenica o quando avete voglia di coccolarvi con qualcosa di veramente buono, senza passare ore in cucina. La preparazione è molto più semplice di quello che pensate! Questa versione è un po' la cugina moderna e giramondo della classica [insalata di mare](#), ma se amate gli abbinamenti particolari, dovete provare anche

quella con arance e mandorle.

INGREDIENTI

SEPIE pulite - 500 gr

CALAMARI puliti - 500 gr

CALAMARETTI 500 gr

AVOCADO 300 gr

SURIMI DI PESCE 200 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiari da tavola

PREZZEMOLO 1 mazzetto

SUCCO DI LIMONE ½

SEDANO 1 costa

SALE

CAROTE 1

COME FARE L'INSALATA DI MARE CON AVOCADO

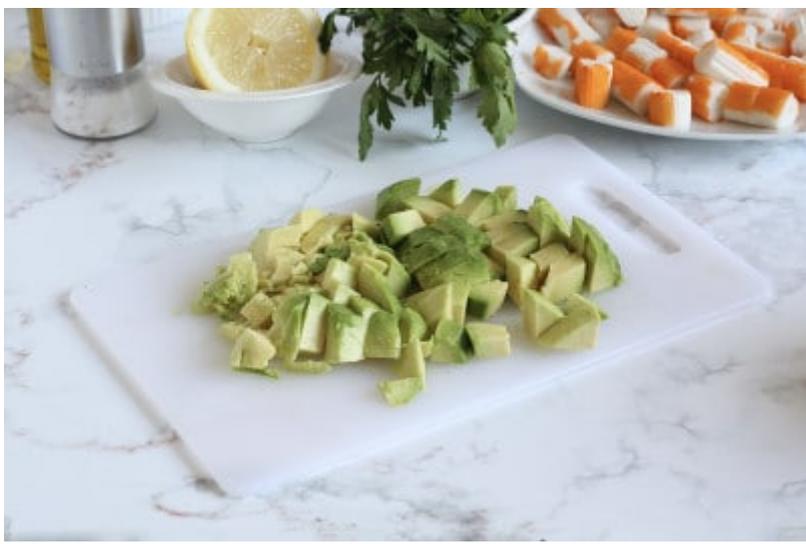
- 1 Per preparare l'insalata di mare con avocado, per prima cosa prepara tutti gli ingredienti. Versa abbondante acqua in una pentola, poi pela la carota, lavala e tagliala a tocchetti. Lava bene anche il sedano e taglialo a pezzetti. Immergi nell'acqua le verdure e porta a bollore.



2 Sciacqua bene le seppie, i calamari e i gamberetti. Appena l'acqua della pentola comincia a bollire immergi le seppie, lasciale cuocere per 10 minuti. Trascorso il tempo indicato aggiungi anche i calamari sempre nella stessa pentola. Dopo 3 minuti i gamberetti già sgusciati, lascia cuocere tutto per altri 5 minuti, poi spegni e scola. Lascia raffreddare completamente. Intanto taglia a pezzetti di circa 2 cm i bastoncini di surimi.



- 3 Lava l'avocado, dividilo a metà per il lungo, toglilo il nocciolo: infilando la lama di un coltello pratica un colpo deciso in modo che si stacchi con semplicità. Con un cucchiaio grande incidi tutt'intorno e preleva la polpa, che taglierai prima a fettine, poi a dadini più o meno della stessa misura. Sul tagliere riduci a fettine le seppie e dividi a metà i tentacoli. Taglia a rondelle anche i calamari.



- 4 In una ciotola unisci il succo di mezzo limone spremuto, l'olio e il sale, emulsiona il tutto. Sciacqua il prezzemolo, ricavane le foglioline e tritale finemente con un coltello.





5 Ora che hai tutti gli ingredienti pronti puoi unirli in una capiente ciotola. Infine condisci gli ingredienti con l'emulsione di limone, olio e sale e, per finire, aggiungi il prezzemolo tritato.



TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Il segreto del pesce tenerissimo: Il trucco per non avere seppie e calamari gommosi è cuocerli per poco tempo! Segui i tempi della ricetta e scolali subito. La cottura deve essere breve e precisa per un risultato tenero che si scioglie in bocca.

Avocado sempre verde: L'avocado tende a scurirsi a contatto con l'aria. Per mantenerlo di un bel verde brillante, condiscilo subito con il succo di limone appena lo hai tagliato a cubetti. Il limone blocca l'ossidazione e aggiunge anche un tocco di freschezza.

Non sprecare l'acqua di cottura! L'acqua in cui hai cotto il pesce è un vero tesoro di sapore. Non buttarla! Filtrala con un colino a maglie fitte e usala come base per un brodo di pesce o per cuocere un risotto ai frutti di mare. Sarà la marcia in più per i tuoi piatti!

COME CONSERVARE L'INSALATA DI MARE CON AVOCADO

Conserva l'**insalata di mare con avocado** in frigorifero, chiusa in un contenitore ermetico, per un massimo di 24 ore. Non è adatta alla congelazione. Conservala senza condimento se vuoi prepararla in anticipo: aggiungi olio e limone solo al momento di servire.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Fritto misto di pesce: Per quando volete viziarsi con una frittura croccante e dorata a regola d'arte, un classico che mette allegria.

Merluzzo al forno con patate e pomodorini: Un secondo di pesce semplice, leggero e saporito, che piace sempre a tutta la famiglia.

Insalata di polpo e patate: Un altro grande classico degli antipasti di mare, un piatto intramontabile, facile da preparare e sempre apprezzato.

Avocado toast con uovo in camicia: una colazione o brunch nutriente e completo.