

ANTIPASTI E SNACK

Insalata di mare con avocado

di: *Cookaround*

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 60 min COTTURA: 30 min COSTO: elevato



L'insalata di mare con avocado è una variante ricca e colorata della tradizionale [insalata di mare](#). Questo tipico [antipasto](#) freddo può essere realizzato in qualsiasi periodo dell'anno con svariate varietà di pesce, molluschi e crostacei, variando in base alla stagione. Qui vi proponiamo una versione facile e veloce da preparare, composta da gamberetti, seppie, calamari e avocado, che con il suo gusto unico e la sua morbida polpa donerà un tocco esotico all'insalata. Una fresca e aromatica citronette preparata solo con il succo di mezzo limone, olio extravergine d'oliva, sale e bel trito profumato di prezzemolo fresco, completerà questo

prelibato antipasto.

Venite a scoprire altre prelibatezze a base di pesce:

[Cocktail di gamberi alla messicana](#)

[Panini avocado e gamberi](#)

[Insalata di gamberi e mango](#)

[Spiedini con melone, gamberi e avocado con salsa alla menta](#)

INGREDIENTI

SEPIE pulite - 500 gr

CALAMARI puliti - 500 gr

CALAMARETTI 500 gr

SURIMI DI PESCE 200 gr

PREZZEMOLO 1 mazzetto

SUCCO DI LIMONE ½

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiari da tavola

AVOCADO 300 gr

SEDANO 1 costa

SALE

CAROTE 1

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare l'insalata di mare con avocado, per prima cosa preparate tutti gli ingredienti. Versate abbondante acqua in una pentola, poi pelate la carota, lavatela e tagliatela a tocchetti. Lavate bene anche il sedano e tagliatelo a pezzetti. Immergete nell'acqua le verdure e portate a bollore.



- 2 Sciacquate bene le seppie, i calamari e i gamberetti. Appena l'acqua della pentola comincia a bollire immergete le seppie, lasciatele cucinare per 10 minuti. Trascorso il tempo indicato aggiungete anche i calamari sempre nella stessa pentola. Dopo 3 minuti i gamberetti, lasciate cucinare il tutto per altri 5 minuti, poi spegnete e scolate. Lasciate raffreddare completamente. Intanto tagliate a pezzetti di circa 2 cm i bastoncini di surimi.



3 Lavate l'avocado, dividetelo a metà per il lungo, togliete il nocciolo infilando la lama di un coltello praticate un colpo deciso in modo che si stacchi con semplicità. Con un cucchiaio grande incidete tutt'intorno e prelevate la polpa, che taglierete prima a fettine, poi a dadini più o meno della stessa misura. Sul tagliere riducete a fettine le seppie, dividete a metà i tentacoli. Tagliate a rondelle anche i calamari.



4 In una ciotolina unite il succo di mezzo limone spremuto, l'olio e il sale, emulsionate il tutto. Sciacquate il prezzemolo, ricavate le foglioline e tritate le finemente a coltello.





5 Ora che avete tutti gli ingredienti pronti potete unirli in una capiente ciotola. Infine condite il tutto con l'emulsione di limone, olio e sale e per finire aggiungete il prezzemolo tritato.



CONSERVAZIONE

CONSIGLIO