PRIMI PIATTI

Insalata tiepida di mare con orzo

Se cercate la ricetta di un primo di mare, semplice e saporito ma che vi faccia fare anche un figurone se avete ospiti a tavola, l'insalata tiepida di mare con orzo è proprio ciò che fa per voi.

Un piatto molto saporito ma anche raffinato ed elegante, si presta benissimo anche ad essere servito come finger food all'interno di bicchierini, magari ad un buffet.

La dolcezza dei gamberi si sposa benissimo con la sapidità dei pomodori secchi così come il polpo fa una coppia perfetta con il sedano croccante. Provate questa versione insolita di un primo piatto di mare e se cercate altre ricette di insalate ecco alcune idee che non potete perdere:

insalata di orzo alla greca
insalata di bulgur vegetariana
insalata di riso con gamberi e peperoni

INGREDIENTI

ORZO 300 gr

POLPO circa 800 gr - 1

GAMBERETTI 250 gr

CALAMARI 400 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PREZZEMOLO 1 ciuffo

SEDANO 100 gr

LIMONE 1

SALE

PEPE NERO

FOGLIE DI ALLORO 2

POMODORI SECCHI 80 gr

Preparazione

1 Quando volete realizzare la ricetta dell'insalata tiepida di mare, per prima cosa dovete lessare il polpo per circa 45 minuti poi lasciarlo riposare in acqua per circa 30 minuti e scolarlo.

2

A questo punto cuocere l’orzo in acqua bollente salata il tempo indicato nella confezione

scolare e lasciar raffreddare.

3 Sbollentare per 2-3 minuti i calamari tagliati ad anelli in acqua salata ed i gamberetti il tempo che cambiano di colore, per 30 secondi, massimo 1 minuto.

Nel frattempo ridurre il sedano a fette e i pomodori secchi a pezzetti.

Cook
AROUND

Cook
AROUND

Cook
AROUND

Cook
AROUND

Cook
AROUND

Cook
AROUND

Cook
AROUND

Cook
AROUND

4 XXX

5 Condire con calamari gamberi sedano pomodori secchi il polpo a pezzi condire con pepe prezzemolo tritato succo di limone e correggere di sale e pepe.

6 Mescolare e servire.

Cook
AROUND

Cook
AROUND

Cook
AROUND

Cook
AROUND

Cook
AROUND

Cook
AROUND

Cook
AROUND

Cook
AROUND

Cook
AROUND

Cook
AROUND

Cook
AROUND

Cook
AROUND

Cook

Cook