

PRIMI PIATTI

Insalata tiepida di mare con orzo

di: *Cookaround*



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

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

Preparazione

1 Quando volete realizzare la ricetta dell'insalata tiepida di mare, per prima cosa dovete lessare il polpo per circa 45 minuti



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, pe

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









4 XXX





5 Condire con calamari gamberi sedano pomodori secchi il polpo a pezzi condire con pepe prezzemolo tritato succo di lim





6 Mescolare e servire.









