

SECONDI PIATTI

Insalata di mare

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 15 min COSTO:

medio REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



La ricetta dell'insalata di mare è un grande classico dell'estate: fresca, gustosa e leggera, è perfetta come antipasto o piatto unico per i pranzi più caldi. Si prepara con frutti di mare freschi come gamberi, calamari e cozze, conditi con olio, aceto e prezzemolo per esaltare il sapore del mare. Questa ricetta è la nostra versione più semplice e tradizionale, quella che esalta il sapore genuino del pesce con un condimento delicato. Se poi vuoi provare delle varianti più originali, ti consigliamo la nostra insalata di mare con avocado per un tocco esotico, o quella con arance e mandorle per un gusto più ricercato.

INGREDIENTI PER FARE L'INSALATA DI Marf

CALAMARI 1 kg

COZZE 1 kg

GAMBERONI 1 kg

POLPA DI GRANCHIO AL NATURALE 250

gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 20

gr

ACETO DI VINO BIANCO 1 bicchierino

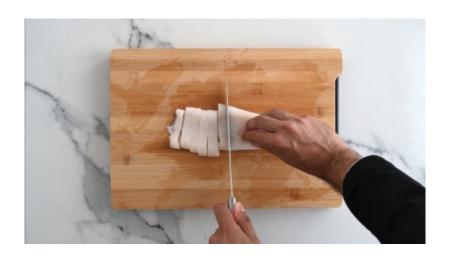
SPICCHIO DI AGLIO 1

PREZZEMOLO 1 ciuffo
SALE

COME FARE L'INSALATA DI MARE

1 Inizia pulendo i calamari da pelle e cartilagine interna. Sciacquali sotto acqua corrente e tagliali ad anelli.

Pulisci anche i gamberi: elimina la testa, poi le zampette, quindi il carapace e la coda. Incidi il dorso per estrarre l'intestino, delicatamente, con la punta di un coltellino o uno stuzzicadenti.





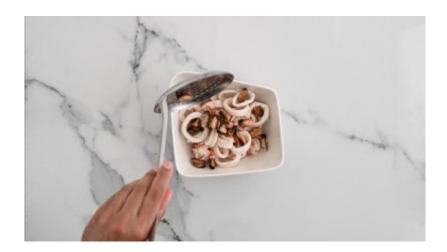
Porta a bollore l'acqua e cuoci i calamari per 5 o 6 minuti, aggiungi anche i gamberi e cuoci per circa un minuto.

Pulisci le cozze: raschia i gusci con un coltellino, elimina il bisso e sciacqua sotto acqua corrente. In una padella versa l'olio e fai rosolare uno spicchio d'aglio. Aggiungi le cozze e cuoci per 5 minuti, finché non si saranno aperte, infine sgusciale, butta via i gusci e tieni da parte il mollusco.





In una ciotola riunisci i calamari, i gamberi, le cozze e la polpa di granchio fresca. Condisci tutto con un filo d'olio, aceto di vino bianco, il prezzemolo tritato con l'aglio e mescola. L'insalata di mare è pronta.





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Il segreto della tenerezza: Il nostro trucco per un pesce che si scioglie in bocca è la cottura breve! I calamari e i gamberi cuociono in pochissimi minuti. Rispettare i tempi è fondamentale per non renderli gommosi.

Un condimento super saporito: Quando apri le cozze in padella, non buttare via l'acqua che rilasciano! Filtrala con un colino a maglie fitte e usane un paio di cucchiai per arricchire il condimento: darà un sapore di mare incredibile.

Non sprecare i gamberi! Le teste e i gusci dei gamberi sono un tesoro. Non gettarli. Puoi tostarli in un pentolino con un filo d'olio e un po' di verdure, coprirli d'acqua e farli sobbollire. Otterrai una "bisque", un brodo di pesce eccezionale per un risotto o una zuppa.

COME CONSERVARE L'INSALATA DI MARE

L'insalata di mare è ottima appena fatta, ma se la lasci riposare qualche ora in frigorifero diventa ancora più buona, perché i sapori si amalgamano. Puoi conservarla in un contenitore ermetico per al massimo un giorno.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

<u>Fritto misto di pesce</u>: per quando hai voglia di una golosità croccante e irresistibile, un classico che mette subito allegria.

<u>Spaghetti vongole e gamberetti</u>: un altro caposaldo della cucina di mare italiana, un primo piatto semplice, elegante e profumatissimo.

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

Poke bowl con gamberi: un piatto unico fresco e nutriente con riso venere.