

SECONDI PIATTI

Insalata di seppie

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia / Emilia-Romagna**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **1 min** COSTO: **medio**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

NOTE: *30 MINUTI DI RIPOSO DELLE VERDURE*



INGREDIENTI

SEPIE 400 gr
SEDANO 120 gr
CAROTE 150 gr
POMODORI VERDI 450 gr
CIPOLLA ROSSA 250 gr
LIMONE a dadini - 2 fette
FUNGHI SOTT'OLIO 120 gr
OLIVE NERE 120 gr
CARCIOFINI SOTT'OLIO 200 gr
SALE
PEPE NERO

L'**insalata di seppie** è il piatto giusto da presentare durante una cena o un pranzo a base di pesce in cui si vuol fare bella figura senza però appesantire i commensali. Le seppie infatti hanno pochissime calorie e aggiungendo solo i condimenti a crudo, la portata finale risulterà fresca e gustosa, ma decisamente leggera. Si tratta di un ottimo secondo piatto da abbinare anche a delle semplici patate lesse o ad una insalata mista ma se porzionato in maniera ridotta può essere messo su crostini e servito come antipasto. Se amate poi questo ingrediente, prezioso frutto dei nostri mari, vi invitiamo a realizzare anche la ricetta delle seppie con piselli in bianco: ottima anche questa!

Preparazione

1 Per preparare la ricetta dell'insalata di seppie, è necessario mettere a lessare le seppie dopo averle ben pulite e lavate accuratamente.

Tagliare, poi, le seppie a pezzetti e lasciarle raffreddare.

Fare a tocchetti crudi sedani, finocchi, cipolle, pomodori verdi e prezzemolo e porli a parte sotto sale e pepe per circa 30 minuti.

In una capiente zuppiera mettere insieme seppie e verdure e aggiungere olive verdi senza osso, carciofini e funghetti.

Condire il tutto con olio e aceto lasciando amalgamare per 20 minuti.

La vostra insalata di seppie è pronta per essere servita.

Consiglio