

ANTIPASTI E SNACK

Insalata tiepida di mare con orzo e farro

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: medio REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

1 polpo di circa 1 kg

12 scampi

18 gamberi

6 calamari

60 g di orzo

60 g di farro

olio

prezzemolo

sedano

pomodoro

limone

timo

sale

pepe in grani

pomodorini secchi.

PREPARAZIONE

1 Mettere il polpo a cuocere in acqua fredda non salata per circa 40 minuti, lasciare raffreddare nella sua acqua per circa 3 ore.

Pulire i crostacei e i molluschi; preparare una bisque facendo andare le teste dei gamberi insieme al sedano, abbondante acqua, pomodoro, timo e gambi di prezzemolo per circa 20 minuti. Al termine filtrare bene con un telo.

Usare questo liquido per fare cuocere separatamente il farro e l'orzo, perchè hanno tempi di cottura diversi. scolateli e raffreddate sotto acqua fredda

Fate cuocere i gamberi puliti in acqua bollente con limone, prezzemolo, pepe in grani per 2 minuti, il tempo che l'acqua riprenda a bollire;

Fate cuocere gli scampi puliti in acqua bollente con limone, prezzemolo, pepe in grani per 2 minuti;

Fate cuocere i calamari puliti in acqua bollente con limone, prezzemolo, pepe in grani per 2-3 minuti;

Tagliateli tutto a tocchetti, aggiungete il farro e l'orzo e condite con un'emulsione di olio, prezzemolo tritato al momento, poco succo di limone, pomodorini secchi a pezzettini.

Servite un poco tiepida, o a temperatura ambiente.

