

ANTIPASTI E SNACK

# Insalata tiepida di mare con orzo e farro

di: *acidrave*

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.

