

Insalata di mare

L'**insalata di mare** è un fresco piatto a base di molluschi e crostacei lessi o cotti a vapore e conditi con un'emulsione di olio, limone ed erbe aromatiche. Nella versione che vi proponiamo noi abbiamo scelto di mettere polpo, gamberetti, seppie e calamari. Sono molto comuni le varianti che comprendono anche cozze e vongole.

Per una perfetta **insalata di mare**, il **polpo** deve essere battuto o congelato per almeno 48 ore, in modo che una volta cotto risulti tenero. Per quanto riguarda le **seppie**, preferire quelle grandi, che una volta lessate e tagliate a tocchetti saranno tenerissime. I **gamberi** sono ottimi quelli rossi, italiani o argentini, l'importante è la qualità e la freschezza. I **calamari** invece meglio se piccolini e nostrani.

L'**insalata di mare** è un piatto leggero, che può essere gustato con un'insalata verde, verdure a nastro, oppure con patate al vapore. Per un piatto unico servire con del riso al vapore o del cuscus.

L'**insalata di mare** si conserva ottimamente in frigorifero per un paio di giorni. Lasciarla almeno mezz'ora a temperatura ambiente prima di servirla. I più golosi possono accompagnarla con maionese o salsa rosa.

INFORMAZIONI

- 6 persone
- 300Kcal a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **2 ore**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 1 kg di polpo
- 1 kg di seppia di medio-grandi dimensioni
- 500 g di calamari
- 500 g di gamberi

Per la cottura del polpo

- 1 costa di sedano
- 1 carota
- 1 cipolla bianca
- Pepe nero in grani

Per la cottura della seppia

- 1 cipolla bianca
- 2 cucchiaini di aceto di vino bianco

Per completare la preparazione

- 6 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Mezzo limone
- 6 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- Sale fino

PREPARAZIONE

Pulizia del pesce

- La prima operazione da effettuare è pulire il pesce. Potete farlo anche con un po' di anticipo e poi metterlo in frigorifero ben coperto pronto per essere cotto.
- Il **polpo**: lavarlo accuratamente sotto acqua fresca corrente, eliminare le viscere contenute nella sacca, gli occhi, il dente centrale e strofinarlo per eliminare la patina vischiosa.
- La **seppia**: lavarla bene sotto acqua fresca corrente, eliminare l'osso, eliminare la pelle e le interiora, il becco e gli occhi.



[Clicca qui per vedere una guida passo passo.](#)

- **I gamberi:** se hanno la testa eliminarla tirandola delicatamente nel punto in cui si attacca al corpo del gambero. Sgusciarlo, quindi eliminare il filo nero posto sulla schiena tirandolo dall'estremità della testa.
- **I calamari:** pulire i calamari lavandoli accuratamente sotto acqua corrente, rimuovere la testa, le interiora e la lisca. Ricavare dalle sacche degli anelli di un centimetro circa di spessore.

Cottura del polpo

- Lavare il sedano, eliminare le parti rovinate, quindi affettarlo nello spessore di mezzo centimetro circa.
- Lavare la carota, eliminare le estremità e affettarla nello spessore di mezzo centimetro circa.
- Pulire la cipolla eliminando lo strato esterno di consistenza cartacea, quindi tagliarla a spicchi.
- Mettere in una pentola piuttosto alta l'acqua e le verdure. Aggiungere il pepe nero in grani e metterla sul fuoco. Portarla a bollore.
- Quando l'acqua bolle unire il polpo calandolo nell'acqua tenendolo per la testa. Se volete far arricciare i tentacoli, immergetelo per tre volte prima di calarlo definitivamente.
- Coprire, attendere che riprenda il bollore, quindi abbassare a minimo la fiamma. L'acqua deve appena sussultare per tutta la durata della cottura.
- Cuocere per 20 minuti a pentola coperta.
- Trascorso il tempo indicato spegnere il fuoco e lasciar riposare 20 minuti, sempre a pentola coperta.
- Sollevare il polpo con una pinza da cucina e infilare i denti di una forchetta alla base dei tentacoli. Deve entrare morbidamente, segno che è ben cotto. Se la carne del polpo fa resistenza proseguire l'ammollo per un'altra decina di minuti.
- Quando pronto tirarlo su dall'acqua e metterlo su un tagliere.
- Se occorre eliminare la pelle è sufficiente strofinarlo con uno strofinaccio pulito, verrà via molto facilmente. Non togliete però la pelle fra i tentacoli perchè li rovinerebbe e verrebbero tutti via.
- Togliere la pelle dalla testa perchè in genere è un po' durezza.
- Tagliare i tentacoli a tocchetti e la testa a listarelle.
- Mettere tutto in una ciotola, unire un filo d'olio, mescolare e coprire.

Cottura della seppia

- In una pentola mettere tanta acqua quanta ne occorrerà per coprire la seppia.
- Spellare la cipolla e tagliarla a spicchi. Metterla nell'acqua assieme all'aceto.
- Portare la pentola sul fuoco, coperta, e portare a bollore.
- Quando l'acqua giunge a ebollizione aggiungere la seppia e cuocerla per 20 minuti se è di circa 10-12 centimetri, 30 minuti se è più grande. Controllare comunque la cottura pungendola con una forchetta, deve essere bella tenera.
- Scolare la seppia, metterla su un tagliere e tagliare il corpo a striscioline e i tentacoli a tocchetti.
- Mettere tutto nella ciotola assieme al polpo, mescolare e coprire.

Cottura di gamberi e calamari

- La cottura migliore per gamberi e calamari è a vapore e l'ideale è avere un cestello di quelli che si appoggiano sopra le pentole perchè può essere messo sia sopra quella del polpo, sia sopra quella della seppia che cuociono. In questo modo saranno pronti in pochi minuti e si aromatizzeranno.
- Se non avete il cestello, va benissimo anche la vaporiera elettrica. In alternativa vanno lessati.
- Mettere i gamberi nella vaporiera e cuocerli per 4, massimo 5 minuti coperti. Non riempire eccessivamente il cestello, in modo che cuociano uniformemente. Se sono molti, fate più cotture consecutive.
- Fare lo stesso con i calamari. Il tempo di cottura è lo stesso. Visivamente vi accorgete che sono cotti perchè il colore cambia da traslucido a bianco opaco, gli anelli si tendono e i tentacoli si arricciano. Assaggiare se volete essere sicuri, non devono assolutamente indurire.
- Quando pronti ritirateli.
- Se i gamberi sono molto grandi potete tagliarli in 2-3 tocchetti.
- Mettere tutto nella ciotola con i restanti ingredienti, mescolare e coprire. Valutare se è il caso di aggiungere un altro filo d'olio, tutti gli ingredienti non devono asciugare.

Per completare la preparazione

- Emulsionare l'olio con il succo di limone appena spremuto.
- Tritare le foglie di prezzemolo assieme all'aglio. Io uso la mezzaluna su un tagliere.
- Condire l'insalata di mare con l'olio e il trito mescolando bene. Assaggiare per regolare di sale, io solitamente non lo metto perchè tutti gli ingredienti hanno già sapore a sufficienza, ma regolatevi secondo il vostro gusto personale.
- Lasciar riposare in frigorifero per almeno un'ora prima di servire.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Insalata verde, patate a vapore.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno, luglio, agosto, settembre, dicembre

AUTORE

I consigli di Barbara

L'insalata di mare è un fresco piatto che si gusta soprattutto nel periodo estivo. La troviamo spesso però anche sulle tavole della vigilia di Natale. Se vi piace il sapore dell'erba cipollina, la potete usare al posto del prezzemolo, oppure per impreziosire una maionese che userete per accompagnare l'insalata.