

Insalata di seppie e finocchi

L'**insalata di seppie e finocchi** è un secondo piatto a base di seppie, finocchi, olive nere ed erba cipollina da gustare tiepida o fredda. E' semplice da preparare, molto gustosa e piuttosto leggera. Questa insalata può essere anche un perfetto piatto unico, soprattutto se accompagnata da riso, magari del Basmati a vapore.

L'**insalata di seppie e finocchi** può anche essere gustata come antipasto, servita in bicchierini monoporzione e decorata con fettine di limone.

INFORMAZIONI

- **2** persone
- **280Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 400 g di seppie
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- 1 cipolla bianca
- Pepe nero in grani
- 1 cucchiaio di aceto di vino bianco
- 1 mazzetto di erba cipollina
- 1 finocchio
- 10 olive nere taggiasche
- 2 cucchiari di olio extravergine di oliva
- Mezzo limone
- Sale fino

PREPARAZIONE

- Pulire le seppie e lavarle accuratamente sotto abbondante acqua corrente.

Cottura a immersione

- In una pentola mettere abbondante acqua.
- Lavare il sedano e la carota. Affettare la carota e il sedano e tuffare le verdure nell'acqua insieme alla cipolla spellata a spicchi e il pepe in grani.
- Unire l'aceto e accendere il fuoco.
- Quando l'acqua giunge a ebollizione aggiungere le seppie e cuocerle per 20 minuti se sono di circa 10-12 centimetri, 30 minuti se sono più grandi. Controllare comunque la cottura pungendole con una forchetta, devono essere belle tenere.

Cottura a vapore

- Per la cottura a vapore delle seppie è bene disporre di una pentola e di un cestello da mettere in appoggio sopra, in metallo o in bambù, con apposito coperchio.
- Mettere nella pentola acqua e verdure come indicato per la cottura a immersione, tranne l'aceto, e portare a bollore.
- Mettere le seppie nel cestello, coprire e cuocere per 40 minuti. Anche in questo caso controllare la cottura con una forchetta.

Per completare la preparazione

- Lavare l'erba cipollina, tamponarla con carta da cucina per asciugarla, quindi affettarla sottilmente.
- Pulire il finocchio eliminando la parte esterna se rovinata, tagliarlo in 4 parti, eliminare il torsolo e affettarlo molto sottilmente. Sciacquare.
- A cottura ultimata, ritirare le seppie e appena si sono intiepidite tagliarle a listarelle sottili.
- Mettere le seppie in una ciotola assieme al finocchio e alle olive, condire con olio e succo di limone appena spremuto, regolare di sale e unire l'erba cipollina. Mescolare bene e servire.

STAGIONE

Marzo, aprile

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



I consigli di Barbara

Questo piatto si conserva per un paio di giorni in frigorifero, ben coperto. Prima di gustarlo è bene però lasciarlo per una mezz'ora a temperatura ambiente.