

Insalata riso e mare

L'**insalata riso e mare** è una ricca insalata di riso con insalata di mare. In questa preparazione io ho utilizzato polpo, gamberetti, cozze e vongole, ma se vi piacciono potete utilizzare anche seppie, calamari o moscardini.

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. I **gamberi** sono ottimi quelli rossi, italiani o argentini, l'importante è la qualità e la freschezza. Le **cozze** meglio se sono di grossa pezzatura, così come le **vongole**: per questa ricetta sono ideali quelle veraci.

L'**insalata riso e mare** è ottima come piatto unico, accompagnato da salsine a base di maionese o di yogurt e un bel contorno di verdure, magari un po' liquido come una peperonata o una caponata, che ben si sposano con il riso bianco a vapore.

L'**insalata riso e mare**, se considerata piatto unico, è adatta alle diete ipocaloriche e si può gustare anche fuori casa. In tal caso però preferire un riso tipo Parboiled o Vialone Nano al posto del Basmati.



INFORMAZIONI

- 6 persone
- 400Kcal a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **3 ore**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 1 kg di polpo
- 200 g di gamberi
- 1 kg di cozza
- 500 g di vongole veraci

Per la preparazione dei condimenti

- 12 rametti di prezzemolo
- 2 spicchi di aglio
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Mezzo limone

Per la cottura del polpo

- 1 costa di sedano
- 1 carota
- 1 cipolla bianca
- 1 cucchiaino di pepe nero in grani

Per la cottura di cozze e vongole

- Olio extravergine di oliva
- Pepe nero macinato al momento

Per completare la preparazione

- 240 g di riso Basmati
- Sale fino
- Olio extravergine di oliva
- foglia di menta per decorare
- Limone in spicchi per decorare

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.
- **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.
- **Le cozze:** pulire le cozze lavandole accuratamente sotto acqua corrente. Raschiare la superficie esterna della conchiglia per rimuovere eventuali incrostazioni, staccare il bisso stratonandolo con la lama di un coltello.
- **Le vongole:** lavare accuratamente le vongole già spurgate sotto acqua corrente.

Preparazione dei condimenti

- **Per il trito:** lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente assieme all'aglio. Io uso la mezzaluna su un tagliere. Il trito andrà diviso fra il condimento del polpo e la cottura di cozze e vongole.
- **Per l'emulsione:** mescolare l'olio con il succo di limone con una forchetta fintanto che i due ingredienti non si sono emulsionati.

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' duretta.
- Tagliare i tentacoli a tocchetti e la testa a listarelle.
- Mettere tutto in una ciotola, unire metà emulsione, metà trito di aglio e prezzemolo, regolare di sale, mescolare e coprire.

Cottura dei gamberi

- La cottura migliore per i gamberi è a vapore e l'ideale è avere un cestello di quelli che si appoggiano sopra le pentole perchè può essere messo sopra quella del polpo. In questo modo saranno pronti in pochi minuti e si aromatizzeranno in cottura.
- 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.
- Quando pronti, metterli in una ciotola, unire la restante emulsione, il restante trito di aglio e prezzemolo, regolare di sale, mescolare e coprire.

Cottura di cozze e vongole

- Mettere in un'ampia casseruola un filo d'olio, una manciata di aglio e prezzemolo tritati, quindi le cozze e le vongole.
- Porle sul fuoco a fiamma vivace, coprire e attendere che si aprano mescolando di tanto in tanto. Generalmente occorrono 5-7 minuti.
- A fine cottura unire una generosa macinata di pepe.
- Attendere che intiepidiscano, quindi separare le valve dai molluschi, da mettere in una ciotola ben coperti. Condire con un paio di cucchiaini di liquido di cottura dopo che ha un po' sedimentato e un filo d'olio.

Per completare la preparazione

- Mettere le ciotole con polpo, gamberetti, cozze e vongole in frigorifero.
- A questo punto preparare il riso Basmati lessandolo o cuocendolo a vapore come da ricetta base (per vedere la ricetta [clicca qui](#)).
- Quando il riso è pronto condirlo con un filo d'olio extravergine di oliva e disporlo in un piatto assieme a polpo, gamberetti, cozze e vongole, decorare con spicchi di limone e foglie di menta e servire.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto

AUTORE

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

I consigli di Barbara

La ricetta dell'**insalata riso e mare** è molto strutturata e il tempo di preparazione complessivo piuttosto lungo. Ci si può però organizzare preparando polpo e gamberetti il giorno prima e all'ultimo cozze e vongole e il riso.

Se volete conservare l'**insalata riso e mare** tutta pronta in frigorifero fino al momento di gustarla, perchè magari la volete preparare il giorno prima, sostituire il riso Basmati con un riso Parboiled oppure un Vialone nano molto al dente.