

Insalata di mare



Presentazione

L'insalata di mare è un gustoso piatto di pesce fresco ideale da servire per una cena o un pranzo come antipasto o secondo piatto. Questa insalata viene preparata con cozze e vongole sgusciate, gustosi gamberi, calamari e polpo sbollentati in acqua salata con verdure e poi tagliati a tocchetti. Assaggiandola, assaporerete tutta la bontà del pesce fresco, il tutto condito con del buon olio d'oliva extravergine, limone e prezzemolo!

Ingredienti

Cozze 1 kg

Vongole 1 kg

Gamberi 500 g

Polpo 700 g

Calamari 400 g

Carote 2

Sedano 2 coste

Alloro 4 foglie

Prezzemolo 3 ciuffi

Aglione 1 spicchio

Pepe rosa in grani 2

Pepe nero in grani 2

PER CONDIRE

Succo di limone 40 g

Olio extravergine d'oliva 40 g

Prezzemolo da tritare 1 ciuffo

Sale fino q.b.

Pepe nero q.b.

Preparazione

Come preparare l'Insalata di mare



Per preparare l'insalata di mare incominciate con la pulizia del pesce, partendo dai **gamberi**: eliminate la testa (1) e la coda, poi con le dita togliete il carapace (2); incidete il dorso ed estraete l'intestino interno (il filamento nero) tirandolo delicatamente con la punta di un coltellino (3) (in alternativa potete utilizzare uno stuzzicadente).



Tenete da parte i gamberi e passate alle **cozze** e alle vongole. Sciacquate le cozze sotto acqua corrente (4); con il dorso della lama di un coltello eliminate tutte le incrostazioni e i cirripedi (parassiti che si formano sul guscio) e con un movimento energetico staccate manualmente la barbetta (o bisso) che fuoriesce dalle valve (5) (per facilitare l'operazione è possibile impugnare il bisso con un canovaccio). Sempre sotto l'acqua fresca corrente e utilizzando una paglietta d'acciaio (oppure una spazzola rigida), sfregate energicamente le cozze per eliminare ogni impurità (6). Una volta pulite, mettete da parte.



Controllate che le vongole non contengano sabbia: picchiettatele una ad una su un tagliere dalla parte dell'apertura (7): se uscirà della sabbia scura significa che la vongola sarà piena di sabbia e sarà quindi da buttare. Eliminate anche quelle che presentano il guscio rotto. Poi ponete le vongole in un colapasta poggiato su una ciotola e sciacquatele più volte sotto acqua corrente (8): terminate quando nella ciotola non si vedrà più sabbia. Prendete i **calamari**, staccate la testa ed eliminate la cartilagine interna (9);



10



11



12

sciacquateli sotto acqua corrente (10) ed eliminate la pelle e le pinne (11). Tagliate ad anelli i calamari (12) e tenete da parte.



13



14



15

Procedete dunque alla **pulitura del polpo**: sciacquatelo sotto acqua corrente (13), trasferitelo su uno strofinaccio pulito e asciutto e tamponatelo con carta da cucina. Mettetelo su un tagliere e con un coltello incidete la sacca all'altezza degli occhi per eliminarli (14); eliminate anche il becco (15), dopodiché frollate la carne battendo con un martelletto o un batticarne.



16



17



18

Sciacquate nuovamente il polpo sotto acqua corrente fredda ed estraete le interiora dalla sacca (16), lavandola poi accuratamente all'interno. Lavate e strofinate con le mani testa e tentacoli per rimuovere il più possibile la patina che li ricopre. Tagliate a tocchetti grossolani il sedano e la carota (16), poi ponetele sul fuoco insieme alle foglie di alloro, di prezzemolo e i grani di pepe in una pentola con abbondante acqua. Quando l'acqua avrà sfiorato il bollore, per arricciare le punte dei tentacoli del polpo, immergete i tentacoli nell'acqua bollente (18), poi fateli riemergere e proseguite così per 4-5 volte: in questo modo l'estetica delle preparazioni sarà più gradevole.



19



20



21

Quindi immergete nella pentola il polpo e fate cuocere a fuoco molto basso per 30-35 minuti (circa 20 minuti per ogni 500 g di polpo), coprendo con un coperchio (19). Mentre cuoce, con una schiumarola potete eliminare dall'acqua di cottura i residui e la schiuma che si creano in superficie. Prima di scolarlo, infilate la carne con i rebbi di una forchetta per verificare la cottura: quando sarà pronto (20), scolatelo, conservando l'acqua di cottura, e ponetelo in una ciotola a raffreddare (21).



Nella stessa acqua di cottura del polpo fate bollire prima i calamari (22) per 10 minuti e poi i gamberi per 2-3 minuti (23). Quando saranno pronti, scolateli e fate raffreddare il tutto. Nel frattempo fate rosolare uno spicchio d'aglio con un filo di olio in una padella antiaderente. Quando l'aglio sarà ben dorato, versate le cozze (24) e



le vongole (25) e cuocete coprendo con un coperchio, lasciando che si aprano spontaneamente (26): ci vorranno circa 5 minuti. Trascorso questo tempo, controllate tutte le cozze: quelle che non si saranno aperte andranno buttate. Spegnete il fuoco e scolatele. Separate le valve vuote delle vongole (27) e



delle cozze da quella piene (28), conservandone qualcuna intera per la presentazione finale del piatto. Trasferite il polpo ormai freddo su un tagliere e tagliate i tentacoli a pezzetti della misura di 0,5 cm (29). In una ciotolina a parte preparate il condimento: versate il succo di limone, l'olio (30) e



il prezzemolo tritato finemente (31), mescolando bene con le fruste per amalgamare tutti gli ingredienti. Ponete le cozze, le vongole, i gamberi, i calamari e il polpo tagliato a dadini in un recipiente e aggiungete il condimento che avete preparato (32), aggiustando di sale e di pepe. Mischiate con un cucchiaino perchè il condimento si distribuisca su tutto il pesce, infine potete servire e gustare la vostra insalata di mare, aggiungendo le vongole e le cozze intere che avete tenuto da parte (33).

Conservazione

Potete conservare l'insalata di mare in un contenitore ermetico o coperta con la pellicola trasparente per 2 giorni al massimo in frigorifero. Potete congelarla senza condimento solo se avete utilizzato ingredienti freschi.

Consiglio

Volete rendere la vostra insalata di mare ancora più ricca e gustosa? Provate ad aggiungere anche gli scampi, i moscardini oppure le seppie: sentirete che bontà!