Ricetta: **Insalata di calamari**

Author: WWW.MISYA.INFO

L'insalata di calamari è una delle ricette estive che amo di più, fresca, leggera e colorata, l'insalata di calamari è un antipasto che accompagna spesso le mie cene in questo periodo. Io adoro i piatti a base di pesce e sono l'ideale da preparare in estate per mantenersi leggeri pur mangiando con gusto, certo è che devo combattere un pò con mio marito per fargli apprezzare queste ricette, ma poi cede, soprattutto in questo periodo in cui devo avere un'alimentazione quanto più possibile sana e varia,  e una volta portato il piatto in tavola apprezza e fa anche il bis ;)

Ingredienti per 4 persone:
4 calamari
100 gr di rucola
250 gr di mais
2 carote
1 costa di sedano
1 spicchio di aglio
prezzemolo
olio evo
sale
1 limone

Tempo di preparazione: 30 min
Tempo di cottura: 20 min
Tempo totale: 50 min
Procedimento per preparare l'insalata di calamari

Iniziamo con il preparare una marinata mettendo in una ciotolina il prezzemolo tritato, l?aglio tagliato a pezzetti, il sale, il pepe, il succo di limone e l?olio.

Pulire i calamari iniziando a spellare le sacche

Eliminate la parte con gli occhi,togliete le interiora, il gladio e sciacquare sotto l? acqua corrente.

Cuocere i calamari in acqua bollente per 15 minuti circa.

Scolare e tenere da parte a raffreddare

Tagliare i calamari ad anelli

Pulire e lavare le verdure. Su un'ampia pirofila disporre un letto di rucola, poi le carote tagliate alla julienne e infine il mais

Adagiare ora i calamari tagliati a tondini, il sedano tagliato a pezzetti e condite con la marinata preparata in precedenza.

Mescolate il tutto, quindi riporre l'insalata di calamari in frigo per almeno mezzora prima di mettere nei piatti e servire

*Piatti e i complementi in questa foto,sono stati forniti da Villa d?Este Home

Copyright © 2010 WWW.MISYA.INFO