Ricetta: **Insalata di mare**

Author: WWW.MISYA.INFO

Prima di partire per questo lungo ponte, vi lascio la ricetta di mare per eccellenza, l'insalata di mare!
L'insalata di mare è uno dei piatti più tipici della cucina italiana, è l'ideale da preparare durante una cena estiva perchè è una ricetta semplice, fresca e buonissima. L'unica "difficoltà" per la preparazione dell'insalata di mare in casa è il procedimento che è un pò lungo visto che i pesci devono essere cotti ognuno in una padella/pentola a parte, ma vi assicuro che ne vale la pena.
Questa insalata di mare l'abbiamo preparata a quattro mani io e Elena per un pranzo che abbiamo fatto insieme con ricette tutte a base di pesce... una goduria! Baci a tutti e buon week end, io scappo, la Costa Azzurra mi attende ;)

Ingredienti per 8 persone:
- 800 gr di polpo
- 600 gr di calamari
- 1 kg di vongole
- 1 kg di cozze
- 300 gr di gamberi
- 200 gr di surimi
- 2 spicchi di aglio
- 200 ml di olio evo
- 1 limone
- 1 fascetto di prezzemolo
- sale
- pepe

Tempo di preparazione: 1 ora
Tempo di cottura: 1 ora
Tempo totale: 2 ore + 2 ore in frigo
Procedimento per preparare l'insalata di mare

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 li calamari togliendo le interiora, il gladio e sciacquare sotto l' acqua corrente. Staccate e spellate le sacche ed eliminate la parte con gli occhi. Cuocere i calamari in acqua bollente per 15 minuti circa.

Pulite il polpo, svuotando le sacche e spellandolo. Cuocere il polpo in acqua bollente per 40 minuti circa.

Tagliate a pezzetti i tentacoli e le sacche dei polpi e dei calamari

Spazzolate bene le cozze e togliete le "barbe".Fate spurgare le vongole lasciandole per un' ora in acqua salata.
Cuocete le vongole e le cozze in 2 padelle separate. Coprire e far cuocere a fiamma alta per qualche minuto, in modo da far aprire le valve. Appana le cozze e le vongole saranno pronte, filtrare l'acqua dei frutti di mare e tenerla da parte e sgusciare i molluschi tenendo da parte qualche conchiglia per decorare l'insalata di mare.

Sgusciare i gamberi e farli cuocere in una casseruola con il surimi per 5 minuti circa in acqua bollente.

Iniziare ora ad assemblare la vostra insalata di mare. In un'ampia zuppiera disponete i calamari tagliati a rondelle, le vongole e le cozze sgusciate, i gamberi e il surimi tagliato a tocchetti.

Infine aggiungere il polpo tagliato a tocchetti e la marinata.Mescolare l'insalata di mare aggiungendo se serve altro olio o sale, coprire con una pellicola trasparente e riporre in frigo per almeno 2 ore.

Trasferire il tutto su un piatto da portata e decorare l'insalata di mare con i frutti di mare con il guscio che avete messo da parte in precedenza.

Copyright © 2010 WWW.MISYA.INFO