

05 Luglio 2019

Insalata di mare, il suo sapore fresco regna nei menù a base di pesce

Servita nei pranzi della festa, questa insalata è ciò che non può mancare in un classico menù marinaro. I frutti di mare si tuffano nell'olio e riempiono di gusto i primi piatti freddi



Puglia

Fresca e gustosa, l'**insalata di mare** porta subito un po' del sapore della festa a tavola. Non manca mai nelle cene delle grandi occasioni e neppure tra gli antipasti più apprezzati nei menù di pesce. A base di **frutti di mare** bolliti ? **polpi, calamari, gamberi, cozze, totani e seppie** ? è condita con olio, sale, pepe, aceto, limone, prezzemolo a gradimento. È un ottimo piatto da servire in estate perché fresco e leggero. Viene servita fredda o anche tiepida, magari nella versione che vede aggiunte le patate, e può arricchire anche piatti a base di **pasta, risotto, insalate di riso, farro, orzo o cous cous**. Un abbinamento raffinato la vede servita con una polenta non troppo densa.

Preparare l'insalata di mare è semplice, basta un po' di pazienza e **rispettare i tempi di cottura** di ogni singolo ingrediente. Si comincia pulendo con cura i frutti di mare e successivamente si procede con la cottura, che dovrà essere differenziata. Ad esempio per i calamari basteranno 15 minuti, mentre il tempo per il polpo sarà più lungo, almeno 40 minuti.

Dopo la cottura si tagliano totani, polpi, seppie. I gamberi dovranno essere semplicemente sbollentati. Bisognerà poi lasciare raffreddare tutto. Per finire si uniranno gli ingredienti per condirli con **olio, un po' di succo di limone, sale e pepe**. A gradimento potrete aggiungere verdure fresche, sedano, cipolla e capperi. L'insalata così preparata dovrà riposare **almeno due ore** affinché possa insaporirsi bene. Se volete accelerare i tempi e allo stesso tempo personalizzare il vostro piatto, potete sempre acquistare l'**insalata di mare pronta** nella versione più classica e arricchirla a piacimento. Una soluzione è utilizzare anche **oli aromatizzati** o proporla **con salsa verde**. In questo caso potete preparare un'**emulsione con erbe aromatiche** come basilico e menta, aggiungere l'olio extravergine d'oliva e appena un po' d'acqua. Per addolcirla e renderla un piatto ancor più saziante si possono unire pezzetti di patate cotte (non troppo per evitare che si spappolino).
