
Insalata fresca di seppie

Autore: Massimiliano Fattorini

Fonte: Città Nuova

...con sedano croccante, pomodori datterini e julienne di rucola: è veramente una delizia!

Trovata nel freezer una vaschetta di seppie, ho pensato a come prepararle, e volendo evitare di fare la solita buridda, ho ideato un'insalata fredda, semplice e veloce, estiva e fresca. Il risultato è stato ottimo. Ecco quindi la ricetta.

Ingredienti (x 4 persone):

600 gr di seppie pulite e congelate (ovviamente si possono usare anche quelle fresche)

200 gr di pomodori datterini

2 mazzetti di rucola

2 gambi di sedano

Olio extra vergine di oliva

Sale & pepe

Lessare le seppie in acqua moderatamente salata per un buona mezz'ora, scolare, quindi tagliarle a listarelle spesse circa un centimetro.

Lavare i pomodori datterini (possono andare bene anche i ciliegini) a rondelle, lavare e tagliare la rucola a julienne (a piccole strisce), lavare e tagliare piccoli pezzetini il sedano, è importante che questo sia fresco per il senso di croccante che apporta.

In una bull versare quindi le listarelle di seppie, la julienne di rucola, le rondelle di pomodori datterini e i pezzetti di sedano, condire con olio di oliva extravergine. Aggiustare quindi di sale e pepe a piacimento, magari aggiungendo anche qualche goccia di Tabasco.

Servire al centro del piatto, per chi ama i gusti agri si può aggiungere un po' di succo di limone.