

---

# Insalata di seppie con sedano croccante, pomodori e julienne di rucola

**Autore:** Max Fattorini

**Fonte:** Agenzia

**Una preparazione semplice per un ottimo risultato a cui si potrebbero aggiungere anche altre verdure**

Sabato la maggior parte dei negozi in quel di Sestri Ponente, il quartiere di Genova dove si trova la piccola casa, era chiuso, quindi ho pensato di dar fondo alle riserve del freezer. Ho trovato delle seppie che avevo preso alcuni mesi prima approfittando di un'offerta dal mio pescivendolo.

Ho quindi cercato di pensare come prepararle, volevo evitare di fare la solita buridda, oltretutto non avevo molto tempo per scongelarle, ho quindi pensato di fare una insalata fredda, e visto gli ingredienti che avevo nel cassetto delle verdure, mi è uscita dalla cucuzza questa ricetta veloce e semplice, estiva e fresca.

Il risultato è stato ottimo, forse volendo si potrebbe aggiungere qualche altra verdura, sono quindi aperto a suggerimenti!

Ecco quindi la ricetta per questa insalata fresca di seppie.

Ingredienti (x 4 persone)

600 gr di seppie pulite

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 una buona mezz'ora, scolare e 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 pezzettini di sedano, è importante che questo sia fresco per il senso di croccante che apporta.

In una ciotola 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 della riviera di ponente ligure. Aggiustare quindi di sale e pepe a piacimento, magari aggiungendo anche qualche goccia di Tabasco.

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

Dal blog [La piccola casa](#)