

Insalata di mare

antipasto (7/8 porzioni) oppure pietanza (3/4 persone)

Ingredienti

<i>Carota</i>	<i>g</i>	<i>30</i>
<i>Sedano</i>	<i>g</i>	<i>20</i>
<i>Cipolla</i>	<i>g</i>	<i>50</i>
<i>Alloro - foglie</i>	<i>n</i>	<i>1</i>
<i>Vino bianco secco</i>	<i>g</i>	<i>100</i>
<i>Acqua</i>	<i>g</i>	<i>300</i>
<i>Calamaretti piuttosto piccoli</i>	<i>g</i>	<i>200</i>

<i>Gamberetti</i>	<i>g</i>	<i>200</i>
<i>Polpo</i>	<i>g</i>	<i>400</i>
<i>Prezzemolo tritato</i>		<i>q b</i>
<i>Aglio tritato – grossi spicchi</i>	<i>n</i>	<i>1</i>
<i>Sale</i>		<i>q b</i>
<i>Limone</i>		<i>q b</i>
<i>Olio d'oliva</i>		<i>q b</i>

- Preparate il brodo di cottura del pesce facendo bollire in 300 g d'acqua e 100 di vino la carota, la cipolla, il sedano e l'alloro
- Intanto pulite il pesce lasciando il guscio ai gamberetti
- Trascorsi almeno 30' aggiungete i ciuffi dei calamaretti e, dopo 3' di bollitura, anche il loro corpo
- Attendete un altro minuto e unite i gamberetti. Dopo 2 minuti scolate il pesce e spostate il brodo nella pentola a pressione
- Non appena quest'ultimo bolle di nuovo aggiungete il polpo, chiudete il coperchio e attendete il sibilo
- Dopo 15 minuti spegnete, aspettate altri 10' e aprirete la pentola. Scolate e lasciate intiepidire
- Intanto sgusciate i gamberetti, affettate i calamari, e tritate prezzemolo e aglio
- Con le mani togliete la pelle al polpo e tagliatelo a pezzetti. Condite poi tutto con sale, limone, olio, prezzemolo e aglio

Tempi di cottura dell'insalata di mare

<i>Brodo di cottura</i>	<i>Pentola normale</i>	<i>almeno 30'</i>
<i>Ciuffi dei calamaretti</i>	<i>Pentola normale</i>	<i>6' di bollitura</i>
<i>Corpo dei calamaretti</i>	<i>Pentola normale</i>	<i>3' do bollitura</i>
<i>Gamberetti</i>	<i>Pentola normale</i>	<i>2' di bollitura</i>
<i>Polpo</i>	<i>Pentola a pressione</i>	<i>15' dal sibilo e, dopo 10' aprire</i>