

Insalata di mare

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

Ingredienti

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

Gamberetti	g	200
Polpo	g	400
Prezzemolo tritato		q b
Aglione tritato - grossi spicchi	n	1
Sale		q b
Limone		q b
Olio d'oliva		q b

- 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 aprite 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

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