

SECONDI

Insalata di mare

Difficoltà 

Tempo richiesto  2 ore

Ingredienti (per 4 persone)

Caprino Cademartori
200 g

Polpo
1 kg

Seppia
1

Calamari
200 g

Gamberetti
200 g

Carota
1

Cipolla
1

Sedano
1 costa

Aglio
1 spicchio

Vino bianco
1 bicchiere

Prezzemolo
1 ciuffo

Pepe nero
Q.b.

Olio extravergine d'oliva
Q.b.

Descrizione

Per preparare l'insalata di mare iniziate mettendo in una pentola capiente il polpo pulito. Coprite completamente il polpo di acqua, aggiungete il bicchiere di vino e portate a bollore; fatelo cuocere per 30 minuti a partire da quando l'acqua avrà raggiunto l'ebollizione. Nel frattempo lavate le verdure; private la cipolla dalla buccia; grattate via la sottile pelle della carota con un coltello e spuntate le estremità; scamiciate l'aglio e tagliate tutte le verdure in pezzi piuttosto piccoli. Mettete le verdure in una vaporiera nella parte bassa dove si inserisce anche l'acqua. Ricoprite le verdure con l'acqua e mettere sul fuoco. Portate a bollore l'acqua. Pulite le seppie, i calamari e i gamberetti lavandoli bene sotto l'acqua e privandoli dalle sacche interne; quindi sciacquateli bene sotto l'acqua corrente. Tagliate le seppie a listarelle e il calamaro ad anelli. Installate il cestello della cottura a vapore sulla vaporiera e fate cuocere prima i gamberi per 4 minuti, poi la seppia per 5 minuti e infine i calamari per 6 minuti. Al termine della cottura scolate anche le verdure.

Quando il polpo sarà cotto, privatelo della pelle esterna e delle ventose più grosse e tagliatelo a tocchetti. Tritate finemente l'aglio. In una ciotola versate tutti gli ingredienti preparati, conditeli con l'olio extravergine di oliva e regolate di sale e pepe. Tritate il prezzemolo molto finemente e mescolatelo al Caprino Cademartori; lavorate bene il formaggio per creare una crema.

Fate raffreddare completamente tutti gli ingredienti prima di servire l'insalata di mare accompagnata dalla crema di Caprino Cademartori al prezzemolo.