



## INSALATA DI MARE

 1 ora 3 ore 8 porzioni

## INGREDIENTI

- 800 grammi di polpo
- 400 grammi di seppia
- 400 grammi di gambero
- 500 grammi di cozze, con guscio
- 400 grammi di carote
- 200 grammi di sedano
- 1 grammo di prezzemolo, fresco
- il di succo di 1 limone
- 4 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine [36 g]
- sale e pepe q.b.

## COME PREPARARE LA RICETTA

1° Cuocere il polpo e la seppia in pentola a pressione, saranno sufficienti 20 minuti dall'inizio del fischio. Lasciar raffreddare nell'acqua di cottura. Pulire i gamberi e lessarli in acqua bollente per pochi minuti finché non diventano rosa. Pulire bene le cozze e cuocerle in un tegame già caldo avendo cura di tenere la fiamma vivace e con il coperchio. Finché gli altri ingredienti si stanno raffreddando possiamo preparare le carote e il sedano a striscioline. Una volta raffreddati gli ingredienti possiamo tagliare a tocchetti il polpo e la seppia e sgusciare le cozze. Unire il tutto con le verdure e condire con olio, limone, prezzemolo, sale e pepe. Se si utilizza la pentola tradizionale i tempi di cottura saranno circa il doppio. Per avere un polpo e una seppia più teneri possiamo tenerli in freezer qualche giorno prima della cottura oppure scegliere dei prodotti decongelati.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (305 g)	% AR
ENERGIA	67 kcal	204 kcal	10 %
PROTEINE	9 g	27 g	54 %
CARBOIDRATI	3 g	9 g	3 %
ZUCCHERI	3 g	8 g	9 %
LIPIDI	2 g	7 g	10 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	8 %
SODIO	172 mg	525 mg	22 %