

INSALATA DI SEPIE E VERDURE

 45 minuti 45 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 1000 grammi di seppia
- 400 grammi di carote
- 200 grammi di sedano
- 400 grammi di zucchine
- 1/2 bicchiere medio [da acqua] di succo di limone [100 g]
- 4 cucchiai da tavola di olio di oliva extravergine [36 g]
- 1 cucchiaino da tè [raso] di sale da cucina [6 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Lessa le seppie in acqua bollente per 15 minuti se si tratta di seppie medio-piccole, per 20 minuti se si tratta di seppie grandi. Al termine della cottura scolale e lasciale raffreddare. Taglia le zucchine a rondelle con una mandolina e condiscile con metà del succo di limone e 1 cucchiaino di olio evo e poco sale; lasciale riposare 30 minuti in frigo. Nel mentre affetta finemente le carote e il sedano. Una volta che le seppie saranno raffreddate tagliale a striscioline e aggiungi le carote e il sedano affettati, condisci il tutto con il resto di olio e limone, regola di sale. Trascorsi i 30 minuti di riposo delle zucchine scolale dal liquido e aggiungile all'insalata di seppie, carote e sedano. A piacere puoi profumare con prezzemolo e pepe bianco. Il giorno dopo sarà ancora più buona! Puoi conservarla in frigorifero al massimo per 2 giorni dalla preparazione

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [530 g]	% AR
ENERGIA	60 kcal	319 kcal	16 %
PROTEINE	7 g	38 g	77 %
CARBOIDRATI	3 g	13 g	5 %
ZUCCHERI	2 g	13 g	15 %
LIPIDI	2 g	13 g	18 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	12 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	5 g	21 %
SODIO	187 mg	993 mg	41 %

