

## *L'Insalata di Mare*

### **Ingredienti per 4 persone**

Un polpo di circa 800 grammi, 400 gr. Gamberi rosa sgucciati, 400 gr. Calamari, 400 gr. Cozze, Un gambo di sedano  
Succo di limone 30 cl, Olio Extravergine d'Oliva  
Sale e pepe a piacimento

### **Preparazione**

*Lessare separatamente il polpo, i calamari ed i gamberi rosa in abbondante acqua salata. Normalmente per una cottura ottimale saranno necessari: 12 minuti per il polpo, 8 minuti per i calamari e 3 minuti per i gamberi. Una volta scolati predisporre gli ingredienti su un piano per tagliarli. Per*



*quando riguarda il polpo procedere tagliando i tentacoli in piccole pezzi dello spessore di circa 3 - 4 Cm. I calamari andranno tagliati nella conosciuta forma ad anello e dovranno avere uno spessore di circa 1,5 cm.*

*Procedere successivamente a "scoppiare" le cozze per circa 8-10 minuti. A questo punto unire tutti gli elementi della nostra insalata di mare in una ciotola e condire il tutto con il succo di limone, il gambo del sedano tagliato a piccole rondelle, l'olio extravergine d'oliva, il sale e il pepe.*

*Marcello*