

Insalata di mare con legumi



Adoro il pesce in tutte le sue forme (a parte crudo!!!!) specie crostacei e cefalopodi, alias calamari & Co.

L'abbinamento con i legumi lo trovo particolarmente stuzzicante e anche molto pratico dal momento che può diventare un ottimo piatto unico da preparare in anticipo con cui risolvere un pranzo leggero o una cena veloce com'è stata la mia ieri sera!

Così, tanto per non dire "mi è toccato un panino al volo e ora...non ci vedo più dalla fame"!!!

Insalata di mare con legumi

Print

Prep time

2 hours 15 mins

Cook time

25 mins

Total time

2 hours 40 mins

Per 4 persone

Author: Federica

Recipe type: Secondi piatti

Serves: 4

Ingredienti

- 800 gr di mix per insalata di mare (calamari,

moscardini, polpo, gamberetti...)

- 250 gr di ceci lessati
- 250 gr di fagioli rossi lessati
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cipollotto rosso
- un mazzetto di prezzemolo
- un rametto di timo
- un rametto di maggiorana
- olio evo
- aceto balsamico
- sale
- peperoncino (facoltativo)

Procedimento

1. Lessare il misto pesce in acqua bollente salata con carota, sedano, aglio e un ciuffo di prezzemolo per circa 25 minuti.
2. Una volta freddo, riunirlo in una terrina insieme a ceci e fagioli, timo, maggiorana e prezzemolo tritati molto finemente e cipollotto a rondelle.
3. Preparare un'emulsione con olio e aceto balsamico, sale e, se piace (io assolutamente SI!), una punta di peperoncino.
4. Condire l'insalata e lasciarla riposare per un paio d'ore a temperatura ambiente prima di servire.