

Insalata di pesce (Antipasto)



Preparazione

Tagliare la carota a listarelle, il sedano a fettine, il radicchio in quarti e poi a pezzetti e il peperone quasi tritato. Bollire la piovra per 45 minuti in acqua salata, poi tagliarla a dadolata. Pulire le mazzancolle e cuocerle per 5 minuti al vapore. Cuocere il filetto di persico su una griglia, poi tagliarlo a dadolata.

Mescolare i vari ingredienti una volta raffreddati e condire con sale, olio, pepe, e limone, con il trito di prezzemolo e con uno spicchio d'aglio schiacciato. Ecco un ottimo antipasto freddo per l'estate: l'insalata di pesce.

Consigli

Preparate il condimento di questa insalata di mare a parte, così da creare un'emulsione da versare sul pesce. Sarà sufficiente mettere sale, olio, pepe e limone in una ciotolina, e sbattere leggermente con una forchetta.

Curiosità

Il pesce è un ottimo alleato per chi desidera una cucina buona ma anche davvero salutare. È ricco di proteine e di grassi insaturi contenenti i famosi Omega 3, preziosi per le funzioni cardiovascolari, per la produzione di energia, per il controllo del colesterolo e molto altro. A differenza delle proteine presenti nella carne, più difficili da digerire a causa dell'elevata presenza di tessuto connettivo, le proteine presenti nel pesce sono davvero preziose e facili da digerire. Poiché favoriscono la crescita dell'organismo ed il suo benessere, sono molto indicate anche per i più piccoli.

Informazioni

Preparazione 30 minuti

Cottura 45 minuti

Dosi per 4 persone

Difficoltà Facile

la terra di Puglia



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingredienti

Piovra 400 grammi

Mazzancolle 250 grammi

Pesce persico 200 grammi

Carote 100 grammi

Peperoni gialli 40 grammi

Sedano 70 grammi

Radicchio belga 60 grammi

Olio

Sale

Pepe

Limone

Prezzemolo

Aglio 1 spicchio