

Insalata di seppie con carciofi, finocchi e zucchine



Tempo di cottura: 30 min.

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di seppie pulite
2 spicchi d'aglio
2 pomodori rossi
6 carciofi
olio
sale
peperoncino q.b.

Preparazione

sfilettare la seppia il più sottile possibile, poi farla bollire in acqua calda salata per 4 minuti circa , scolarla e farla raffreddare.

Pulire i carciofi dalle foglie dure, tagliarli a fettine di ½ cm. ed immergerli in acqua acidulata con limone, mettere un po' d'olio in padella con l'aglio fino a dorarlo, toglierlo e versare i carciofi facendoli saltare per 4/5 minuti, alla fine aggiungere il sale e un po' di peperoncino.

Unire le seppie e i carciofi mischiandoli, nel frattempo avremo tagliato i pomodori a dadini e conditi con sale e olio che andremo a mettere sopra le nostre seppie e carciofi, se sono troppo asciutte aggiungere un po' di olio d'oliva.



Difficoltà: media

