

# Insalata di mare

Ingredienti per 4 persone:

800 gr.di polpo  
500 gr.di calamari  
300 gr.di gamberi  
1 limone  
1 spicchio di aglio  
Prezzemolo  
Brodo di pesce  
50 ml.di aceto balsamico  
50 gr.di pesto  
Olio evo  
Sale

## Preparazione

Pulite tutto il pesce, in una pentola mettete il polpo, salate e aggiungete l'aceto balsamico, quindi coprite e fate cuocere stufato a fuoco dolce per 40-45 minuti circa.

Togliete i tentacoli al polpo, quindi tagliate la testa a listarelle e i tentacoli a pezzi. Fate cuocere nel brodo separatamente prima i calamari per 2 minuti, poi i gamberi per 1 minuto.

Man mano che togliete il pesce dal brodo, immergetelo per 10 secondi in acqua, ghiaccio e sale per far fermare la cottura, quindi scolatelo, tagliate i calamari a rondelle e sgusciate i gamberi. In una boule mettete tutti gli ingredienti, salate, aggiungete 4 cucchiaini di olio, un po' di succo di limone e mescolate bene. Guarnite l'insalata di mare con del pesto al basilico.