



Insalata di seppie e carciofi

Ingredienti

1 kg di seppie
8 carciofi
un ciuffo di prezzemolo
1 spicchio di aglio
2 limoni
olio q.b.
sale q.b.

Un piatto semplice che amalgama due sapori diversi, ma che insieme rendono la pietanza molto appetitosa.

Riepilogo Passo-Passo

Step 1

Pulire bene le seppie: togliere l'inchiostro, l'osso, la pelle e le interiora. Fatto questo, sciacquare bene le seppie finché risulteranno bianche. Tagliarle a listarelle poi mettere il tutto a bollire per circa 15 minuti in acqua salata, acidulata con il succo di mezzo limone.

Step 2

Nel frattempo pulire i carciofi. Sciacquarli sotto l'acqua corrente e togliere le foglie esterne più dure. Quindi togliere la parte superiore delle foglie rimaste in maniera da lasciare solo quella più chiara. Tagliare a metà i carciofi e scavare la barba poi bollirli in acqua salata, acidulata con il succo dell'altro mezzo limone.

Step 3

Una volta che siano cotti, scolare i carciofi e tagliarli a fette di 1 cm circa, condirli con sale, olio, il succo di un limone e prezzemolo poi unire il tutto alle seppie e amalgamare bene.

Step 4

Conservare in frigorifero fino al momento di mangiare.