



CUCINA CON NOI!

# Insalatina di seppie, pomodori, capperi e limone

Le seppie si abbinano perfettamente a un'insalata di verdure croccanti e leggere. Provale anche in abbinamento a carciofi e prezzemolo!

## INGREDIENTI

600 g di seppie

---

300 g di Carciofi in Spicchi TantoCuore Orogel

---

1 cuore di sedano con foglie

---

2 pomodori costoluti

---

1 limone

---

1 mazzetto di prezzemolo

---

1 cucchiaino di capperini

---

1 spicchio di aglio

---

olio extravergine di oliva

---

sale

---



30



4



Media



Secondi Piatti



Padella

#### Preparazione

- 1 Lavare bene le seppie, eliminare la pellicina che le ricopre e cuocerle a vapore per 8-10 minuti.
- 2 Cuocere i carciofi in padella con l'olio, uno spicchio di aglio e qualche foglia di prezzemolo.
- 3 Tagliare i pomodori a fette sottili e ridurre ogni fetta in 4 spicchi. Tagliare il sedano a tocchetti e spezzettare le foglie. Riunire carciofi, pomodori e sedano in una larga terrina, condire le verdure con olio e sale.
- 4 Tagliare la seppia a julienne.
- 5 Emulsionare circa 30 g di olio con il succo di 1/2 limone e 10 g di sale. Unire il prezzemolo tritato e i capperini. Versare il condimento sulle seppie.

6

Servire le verdure con sopra la julienne di seppia.

