



Ricetta N. RE001377

Registrata in data 29 Mag 2017 alle ore 19:29

da ROSARIA ORRÀ¹

Livello di difficoltà: Facile

Piatto tipico della stagione: Estate

Come ti senti gustando la tua ricetta? Felice

Caccavella di mare

Un'insalatina di seppia, fresca e profumata, insaporita dai pomodorini confit e racchiusa in uno scrigno tiepido e profumato al limone, la caccavella.

Tempo di preparazione: 40 minuti

Ingredienti per 2 persone

n. 2 caccavelle
n. 1 confezione di pomodorini gialli
½ tazza da caffè di bulgur
n. 2 seppie di media pezzatura
n. 10 tra taratufi e fasolari
Gamberetti q.b.
n. 2 Limoni (succo, bucce e zeste)
n. 1 spicchio d'aglio
Timo, limone e maggiorana q.b.
Sale q.b.
Zucchero q.b.
Pepe q.b.
Olio extravergine di oliva

Prodotti utilizzati

Caccavelle de La Fabbrica della Pasta di Gragnano
Pomodorini gialli in conserva de La Fiammante

Strumenti di cottura

Pentola, padella e casseruola.

Preparazione

La sera prima, in una pentola mettete le bucce di un limone, prive dell'albedo, in infusione in acqua bollente. Separate i pomodorini dalla loro acqua di conservazione. Sistemate tutti i pomodorini su una placca forno e conditeli con sale, zucchero olio e erbe aromatiche. Infornate a 125°C per circa un'ora. Mettete il bulgur in una ciotola. Fate bollire l'acqua di conservazione e salate. Prelevatene una quantità doppia rispetto al bulgur, in questo caso una tazza da caffè, e versatela sul bulgur. Coprite finché il bulgur non si reidrata, circa 10 minuti, sgranate e mettete da parte. Mettete a bollire dell'acqua, nella quale avete aggiunto il succo di circa mezzo limone e il mezzo limone stesso. Pulite le seppie avendo cura di mettere da parte le sacchette del nero. A bollire salate leggermente e lessate i filetti di seppia ed i tentacoli. Fate raffreddare. I filetti tagliateli sottilmente e conditeli con sale, olio, pepe, zeste di limone, timo limone ed un pochino di zenzero. I tentacoli passateli in padella con un filo d'olio. Salate e pepate. Saltate i gamberetti in padella con un filo d'olio. Sgusciateli e conditeli con sale e olio. In una casseruola mettete i frutti di mare con uno spicchio d'aglio e fateli aprire. Portate a bollire l'infuso di limone e fate cuocere le caccavelle. Scolatele bene e ungetele leggermente con dell'olio. Devono rimanere calde al momento del servizio.

Nel frattempo, mescolate l'insalatina di seppie con il bulgur, i frutti di mare sgusciati, i gamberetti ed i pomodorini confit e disponete il tutto nelle due caccavelle.

Decorate il piatto con un pochino di nero di seppia, i suoi tentacoli e qualche pomodorino confit. Spolverate con altre zeste di limone e servite.