

# Antipasto di mare

Le ricette di antipasti su RicetteItalia.org

## Per 4 persone:

500 g cozze  
500 g vongole  
200 g sepioline  
200 g polipi  
sale  
200 g gamberetti già sgucciati  
1/2 peperone rosso  
1/2 peperone giallo sott'olio  
75 g olive verdi  
75 g olive nere  
30 g cetrioli  
olio d'oliva  
limone  
pepe

## Preparazione

Lavate molto bene le cozze e le vongole sotto l'acqua corrente, poi mettetele in due casseruole e fatele cuocere, a fiamma viva, lasciandovele fino a quando si saranno aperte spontaneamente. Fate raffreddare ed estraete i molluschi dalle valve. Pulite accuratamente anche le sepioline e i polipi, poneteli in una casseruolina, ricopriteli di acqua salata e fateli lessare per circa 10 minuti (i polipi dovranno assumere un leggero colore rosato). Lavate i gamberetti, poneteli sul fuoco in un'altra casseruolina e fateli lessare in acqua salata per 5 minuti. Scolate e tagliate a striscioline i polipi, lasciando invece intere le sepioline. Riunite in una insalatiera cozze, vongole, polipi, sepioline e gamberetti, aggiungetevi i peperoni tagliati a listarelle, le olive snocciolate e spezzettate ed i cetrioli tagliati a rotelle. Condite con una emulsione di olio, limone, pepe e sale, leggermente sbattuti con una forchetta. Lasciate riposare l'insalata per qualche ora prima di servirla.

[Ricette Italia - Le tue ricette di cucina online.](#)

<http://www.ricetteitalia.org>