



## Insalata di Mare

Taglia le seppie a listarelle, pulisci e sguscia i gamberetti. Pela le patate e le carote, pulisci il sedano, la cipolla e taglia tutto a pezzi grossi. In una pentola fai lessare nell'acqua le seppie e i gamberetti, dopo 10 minuti aggiungi le verdure e porta a cottura.

Scola tutto, metti in un piatto, aggiungi le olive nere, regola di sale, pepe, olio e prezzemolo tritato.

Buon appetito...

Ugo Picia

[Read More](#)

---