

## INSALATA DI MARE CON CROSTONI DI CECI

### Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (8 cucchiaini)
- farina (30gr)
- aglio
- sale
- 4 uova
- latte (200ml)
- burro (10gr)
- peperoncino in polvere
- 1 foglia d'alloro
- basilico
- aceto balsamico (20ml)
- seppie (200gr)
- vino bianco secco (40ml)
- moscardini (200gr)
- pepe rosa
- pepe nero
- farina di ceci (300gr)
- Vongole Findus (150gr)
- Gamberi Sgusciati Findus (50gr)

### Come si prepara

Pulire tutti i molluschi, lessarli al dente e tagliarli a pezzettini.

Scongelare i gamberetti e scottarli per tre minuti in acqua bollente salata e aromatizzata con qualche grano di pepe rosa.

Scongelare le vongole e farle insaporire in padella a fuoco vivo con due dita di vino, un filo di olio e qualche pezzettino di aglio tagliato finissimo.

Fare una polenta con la farina di ceci: far bollire in una casseruola il latte con 100 ml di acqua salata e una noce di burro; tuffare la farina di ceci a pioggia e, sempre mescolando, far cuocere per una decina di minuti o finché l'impasto si staccherà dalle pareti del tegame; far intiepidire e aggiungere tre uova, e il pepe macinato al momento.

Stendere la polenta con uno spessore di circa un dito, su un piano di marmo leggermente unto

di olio, e farla raffreddare.

Tagliare la polenta fredda a rombi con l'aiuto di un tagliapasta, infarinarli e passarli nell'uovo sbattuto e salato.

Friggere i crostoni nell'olio bollente, scolarli e tenerli in caldo.

Emulsionare in un bagnomaria caldo, 4 cucchiari di olio, il succo di uno spicchio d'aglio, ottenuto spremendolo nell'apposito utensile, il basilico sminuzzato, l'aceto balsamico, un pizzico di sale, un po' di pepe macinato al momento, la foglia d'alloro e un po' di peperoncino.

Disporre nelle ciotole i molluschi e i gamberetti, irrorare con la salsa emulsionata tiepida e servire accompagnata dai crostoni di ceci.

**Difficoltà: 3**

**Tempo: 40**

## Tabella nutrizionale

Valore energetico	147 kcal 615 kJ
-------------------	--------------------

## Tags

foto, occasioni speciali, crostini, creativa, new, feste, polenta, polenta di ceci, insalata di mare, tradizionale, mediterraneo

