
INSALATA TIEPIDA DI SEPIE CON ASPARAGI VERDI

Ingredienti per 6 persone:

- 300 g di asparagi verdi
- 500 g di seppie
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaino di coriandolo macinato
- 3 cucchiari di olio d'oliva
- sale
- pepe

Tagliate le punte degli asparagi e il gambo in pezzetti di circa 5 centimetri e tagliateli per il lungo.

Sbollentateli in acqua salata.

Scolateli e passateli sotto un getto d'acqua fredda.

Tagliate le seppie a striscioline sottili e insaporitele in una padella con tre cucchiari d'olio.

Salate e pepate, aggiungete un cucchiaio di prezzemolo tritato, uno spicchio d'aglio, un cucchiaino di semi di coriandolo e infine gli asparagi.

Mescolate tutti gli ingredienti molto velocemente e ritirate il recipiente.

Passate sul piatto da portata e servite questa insalata tiepida.