

# SEAFOOD GUMBO

Ingredienti per 6 persone:

- 600 g di okra,
- 100 g di carote,
- 100 g di sedano,
- 150 g di cipollotti,
- 4 cucchiaini di olio d'oliva,
- 3 peperoncini,
- 200 g di pomodori,
- 2 spicchi di aglio schiacciato,
- 1 lime (succo),
- 50 cl di brodo di pollo,
- 250 g di gamberetti,
- 200 g di polpa d'aragosta,
- 500 g di cozze,
- sale,
- 2 cucchiaini di erbe fresche tritate (timo, basilico).

Private gli okra del picciolo, quindi riduceteli a tocchetti, fateli cuocere in una pentola con acqua salata bollente per 3-4 minuti, infine scolateli e metteteli da parte.

Mondate le carote, il sedano e i cipollotti e tagliateli a pezzetti.

Fate scaldare l'olio d'oliva in una casseruola capace e soffriggetevi i peperoncini, privati dei semi, e gli spicchi d'aglio, per 3-4 minuti a calore moderato.

Unite le verdure, fate rosolare anch'esse per circa 4 minuti, poi bagnate il tutto col succo di lime e il brodo di pollo e aggiungete i pomodori e gli okra.

Proseguite la cottura per altri 4 minuti, infine mettete nella casseruola i gamberetti, la polpa di aragosta ridotta a pezzetti e le cozze lavate e spazzolate.

Fate cuocere a fuoco bassissimo e a recipiente coperto per 15 minuti ancora, quindi unite le erbe e servite.