

# INSALATA DI CEREALI CON GAMBERI E SEPPIE

Nel weekend appena passato son andata a trovare le mie amiche di Cavezzo, ad esattamente un anno dal sisma ancora molti palazzi del centro sono inagibili e attendono di essere demoliti, ancora ci sono persone che vivono nei container e gli spazi creati dagli edifici crollati hanno lasciato un "semplice vuoto" transennato! Guardandomi in giro non ricordavo esattamente cosa ci fosse in "*quell'angolo di strada*" dove magari son passata distrattamente mille volte, ma mi son resa conto che manca qualcosa!! Manca tutta la parte superiore della chiesa, manca qualche edificio, in una piazza manca un supermercato, una gelateria, una pizzeria, un locale, una banca, un'agenzia viaggi.. e tutti appartamenti nuovi che erano al piano di sopra.. ora la piazza è più grande.. ed è vuota!!! Tanti esercizi pubblici si son spostati in altri locali e inoltre è stato realizzato un piccolo agglomerato di container dove all'interno ci sono negozi, bar, ristoranti, rimasti senza stabile, una sorta di centro commerciale in miniatura, ma molto carino, l'ho trovata una bell'idea!! Alcuni ragazzi del posto hanno aperto una radio, RADIO 5.9, e anche questa credo sia una gran bella iniziativa e un segnale della voglia e l'impegno che queste persone hanno messo nel ricostruire i loro paesi e le loro vite, gente dalla "pelle dura" e grandissimi lavoratori, gente che non ha mollato un'attimo e ha continuato a lavorare sempre già dal giorno dopo la distruzione, che mica ci piangiamo addosso.. qui c'è da ricostruire!!

E' stato un bel weekend, come sempre in loro compagnia e fortunatamente è stato anche bel tempo, come lo è oggi e quindi vorrei iniziare a proporre cibi freschi, quest'insalata mi è piaciuta moltissimo, credo che l'aggiunta dei cereali al pesce e alle verdure, completi il piatto!!



ombelicodivenere.blogspot.it

## **INSALATA DI CEREALI CON GAMBERI E SEPIE**

per 4 persone

20 gamberetti

12 seppioline

100 gr di ZuppAH selezione di 5 cereali Melandri Gaudenzio

1 spicchio d'aglio

insalata riccia

rucola

carota

cuore di sedano

pinoli

prezzemolo

basilico

1 cucchiaio di succo di limone

1 cucchiaino di aceto di mele  
olio extravergine d'oliva  
sale, pepe

ps. le quantità indicate si intendono per un antipasto, per una portata considerata come piatto unico vanno aumentate.



Lavate accuratamente la zuppa ai 5 cereali e fatela cuocere in acqua bollente salata per circa 35 minuti, toglietela al dente.

Pulite gamberetti e seppioline tagliate queste ultime a striscioline, scaldate poco olio extravergine d'oliva, mettetevi a rosolare uno spicchio d'aglio intero e fate saltare pochi minuti i pesci, togliete dal fuoco e fate raffreddare.

Pulite le verdure, spezzettate l'insalata e la rucola, fate la carota a piccoli bastoncini e il sedano a dadini. In una ciotola unite l'aceto di mele con il succo di limone, del sale, pepe e olio extravergine a piacere, unite una manciata di prezzemolo e basilico tritati. Tostate i pinoli. Mescolate tutto assieme e condite con l'emulsione alle erbe. Servite fresco.





