# ANTIPASTO DI MARE 1

Ingredienti per 4 persone:

- 500 g di cozze,
- 500 g di vongole,
- 200 g di seppioline,
- 200 g di polpetti,
- sale,
- 200 g di gamberetti già sgusciati,
- mezzo peperone rosso,
- mezzo peperone giallo sott'olio,
- 150 g di olive verdi e nere,
- 30 g di cetrioli,
- olio,
- limone,
- pepe.

Lavate molto bene le cozze e le vongole sotto l'acqua corrente, poi mettetele in 2 casseruole e fatele cuocere, a fiamma viva, lasciandovele fino a quando si saranno aperte spontaneamente.
Fate raffreddare ed estraete i molluschi dalle valve.
Pulite accuratamente anche le seppioline e i polpetti, poneteli in una casseruolina, ricopriteli di acqua salata e fateli lessare per circa 10 minuti (i polpetti dovranno assumere un leggero colore rosato).
Lavate i gamberetti, poneteli sul fuoco in un'altra casseruolina e fateli lessare in acqua salata per 5 minuti.
Scolate e tagliate a striscioline i polpetti, lasciando invece intere le seppioline.
Riunite in una insalatiera cozze, vongole, polpetti, seppioline e gamberetti, aggiungetevi i peperoni tagliati a listarelle, le olive snocciolate e spezzettate ed i cetrioli tagliati a rotelle.
Condite con una emulsione di olio, limone, pepe e sale, leggermente sbattuti con una forchetta.
Lasciate riposare l'insalata per qualche ora prima di servirla.