INSALATA ALLA MARINARA

Ingredienti per 4 persone:

- 350 g di calamaretti,
- una cipolla,
- una carota,
- una foglia di alloro,
- tre chiodi di garofano,
- un bicchiere di vino bianco,
- mezzo bicchiere di aceto,
- 800 g di vongole e cozze,
- un grosso ciuffo di prezzemolo,
- due spicchi d'aglio,
- un bicchiere di olio,
- 300 g di gamberetti lessati,
- un peperone rosso e uno giallo,
- sale,
- pepe.

Pulite i calamaretti e poi lavateli con cura, tagliateli a listarelle e poneteli in una casseruola insieme con la cipolla e la carota affettate, l'alloro, i chiodi di garofano, il vino bianco e l'aceto.
Mettete sul fuoco, coprite e lasciate cuocere a fiamma moderatissima finché i calamaretti risulteranno morbidi e il liquido ristretto (circa 40-50 minuti).
Nel frattempo raschiate e lavate vongole e cozze; ponetele in un tegame con il prezzemolo e l'aglio tritati (tenete da parte un cucchiaio di prezzemolo) e due cucchiaiate di olio: fatele cuocere a fiamma vivace finché i gusci si saranno aperti, quindi togliete i molluschi dalle valve e filtrate il liquido di cottura.
Quando i calamaretti saranno pronti, lasciateli raffreddare, poi toglieteli dal sugo di cottura e metteteli in una insalatiera, insieme con le vongole, le cozze e i gamberetti.
Pulite i peperoni, privandoli del picciolo, dei semi e dei filamenti piccanti; tagliateli a listarelle sottili e uniteli agli altri ingredienti.
Mescolate bene il tutto, aggiungete una cucchiaiata di sugo di cottura dei calamari e una di quello di cozze e vongole.
Condite con l'olio rimasto, unite il restante prezzemolo tritato e mescolate con cura, regolando a gusto di sale e di pepe.
E' ottima e gustosa insalata, che si può servire sia tiepida che fredda.