

ANTIPASTI E SNACK

Polpo e peperoni

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 20 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Siete stanchi del solito polpo con le patate? O volete mangiare il polpo in una fresca insalata ma non sapete bene come? Il polpo e peperoni è proprio ciò che fa per voi: un'insalata fresca insaporita con origano profumatissimo e peperoncino piccante.

Il tutto è inoltre legato da un semplicissimo condimento a base di olio extravergine d'oliva, limone e sale. Se amate questo ingrediente favoloso, molto spesso principe della tavola durante un menù di pesce, ecco per voi un'altra ricetta: che ne dite di fare quest'ottimo [carpaccio](#)?

INGREDIENTI

POLPO 1

PEPERONI VERDI 1

OLIVE NERE denocciolate - 4 cucchiaini da tavola

ORIGANO ESSICCATO 1 cucchiaino da tè

SEDANO 2,5 coste

CAROTE 1

ALLORO 1 foglia

PREZZEMOLO tritato - 1 cucchiaino da tavola

LIMONE ½

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1

PER IL CONDIMENTO

LIMONE ½

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiaini da tavola

SALE

PREPARAZIONE

- 1 Come prima cosa riunite nella pentola a pressione il polpo, una costa di sedano e le carote. Chiudete la pentola a pressione e accendete il fuoco, lasciate cuocere il polpo per circa 20 minuti dall'inizio del fischio.



- 2 Nel frattempo preparate tutte le verdure. Rimuovete i filamenti esterni dalla costa di sedano aiutandovi con un pelapatate ed affettatela finemente.

Lavate e pulite il peperone dai semi e dai filamenti bianchi, quindi tagliatelo a listarelle.



- 3 Tritate il ciuffo di prezzemolo e mettetelo da parte.



- 4 Spremete il limone e mette anch'esso da parte.



- 5** A questo punto il polpo è pronto, toglietelo dalla pentola a pressione, rimuovete la pelle e tagliatelo a tocchetti.





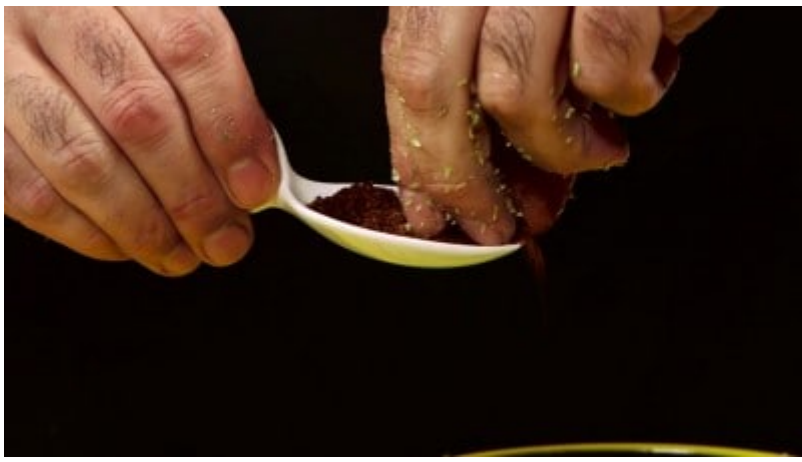
- 6 Riunite il polpo in una insalatiera o in una ciotola di vetro insieme ai peperoni, al sedano, al prezzemolo ed alle olive. Mescolate questi primi ingredienti.



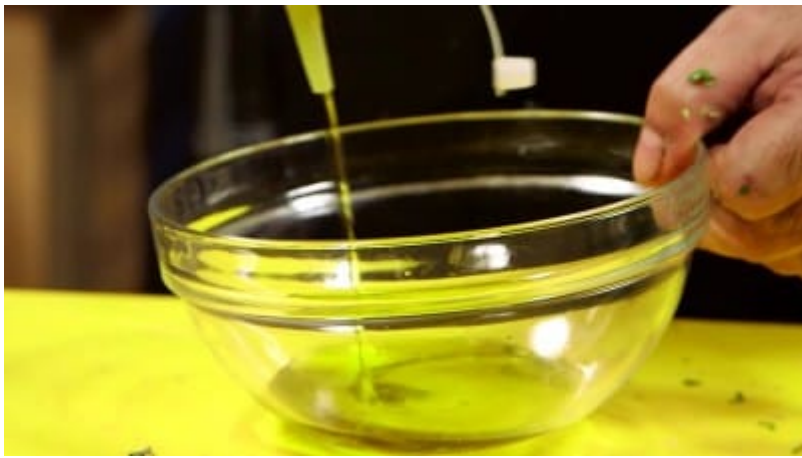


7 Insaporite il tutto con dell'origano secco e del peperoncino piccante in polvere.





8 In una ciotola a parte, riunite l'olio, il succo di limone ed il sale ed emulsionate il tutto con una frusta. Dovrete ottenere una sorta di salsa densa.





9 Condite l'insalata di polpo e peperoni con l'emulsione appena realizzata. Mescolate molto bene.





10 Servite il polpo e peperoni ben freschi con aggiunta di altro origano a piacere.

