

SECONDI PIATTI

Insalata di polpo

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [45 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



L'**insalata di polpo** è sempre un asso nella manica perfetto da tirare fuori in molteplici occasioni. Risulta infatti perfetto d'estate quando fa tanto caldo e si ha voglia di un piatto freddo e decisamente ideale d'inverno quando si vuole aprire con un piatto raffinato ed elegante, una cena a base di pesce.

Di certo tra gli antipasti di mare più conosciuti e famosi italiani, ma soprattutto più amati c'è di certo l'insalata con il polpo, perché è un piatto fresco, estivo, si può preparare prima ed è perfetto da presentare in tantissime occasioni. Ideale a una cena sfiziosa tra amici, volendo si può servire come

secondo e in questo caso raddoppiate la porzione, oppure è un goloso antipasto che risulta elegante e raffinato, tant'è che spesso si porta a tavola proprio anche alla Vigilia di Natale, a Capodanno o in qualunque altra occasione speciale.

Il condimento più solito che si usa fare è quello con la classica marinata di olio e limone, spesso si aggiunge anche una bella manciata di prezzemolo fresco tritato piccolo piccolo.

Spesso ci viene chiesto come si fa a riconoscere quando un polpo è cotto a puntino. A volte è duro, altre è gommoso, altre ancora diventa molle.

Quello che possiamo dirvi è che la potenza del fuoco deve essere tenuta al minimo, massimo leggermente di più, ma l'acqua deve sobbolire pianissimo senza mai esagerare. Il coperchio fa sempre tenuto sulla pentola e che per 500gdi polpo dovete contare circa 40 min di cottura.

Le foglie di alloro poi aggiunte nell'acqua sono fondamentali secondo noi per dare un sapore più intenso al polpo.

Una volta fatti i calcoli, infilzate una forchetta sotto la testa del polpo, se non oppone resistenza ed entra penetrando facilmente il gioco è fatto! Per rendere il polpo morbido poi vi consigliamo di utilizzare un polpo scongelato, oppure nel caso in cui lo compraste fresco, vi consigliamo di metterlo in freezer qualche giorno prima e poi scongelarlo, in questo modo le fibre saranno più tenere.

In questo caso a quella che nasce come una

semplice insalata abbiamo voluto aggiungere peperoni, il sedano, i ravanelli e la cipolla che messi a crudo conferiscono una notevole freschezza al piatto.

Farlo non è difficile, servono solo alcuni accorgimenti che faranno sì che sia perfetto, tenero al punto giusto e saporito. Seguite i nostri consigli e di certo sarà ottimo! Se cercate poi un primo da abbinare, vi proponiamo allora anche la ricetta degli [spaghetti alle cozze](#), un grande classico che non risulta mai banale!

INGREDIENTI

POLPO 1 kg
PEPERONE ROSSO 300 gr
PEPERONE GIALLO 300 gr
COSTE DI SEDANO 60 gr
RAVANELLI 100 gr
CIPOLLA 100 gr
PREZZEMOLO 1 ciuffo
FOGLIE DI ALLORO 2
SUCCO DI LIMONE 1 -
PEPERONCINO IN FIOCCHI
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE

PREPARAZIONE

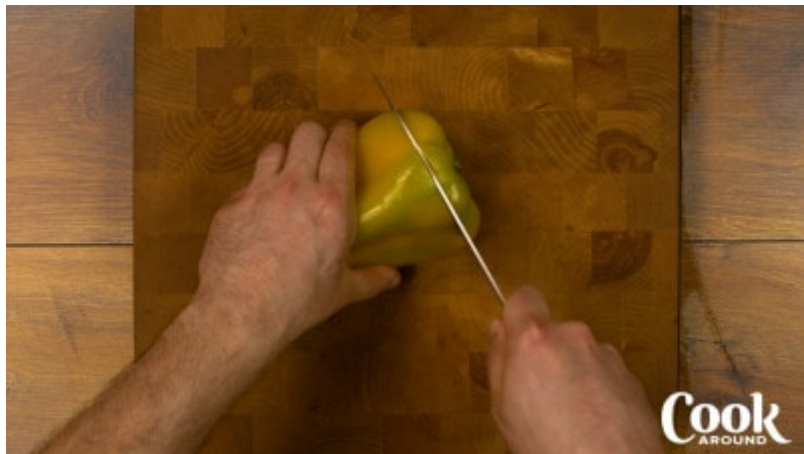
1 Lessare il polpo in acqua bollente con 2 foglie di alloro per 45-50 minuti deve sobbollire quindi fuoco medio basso.

Spegnete il fuoco e lasciate il polpo nella sua acqua per 30 minuti quindi scolatelo e lasciatelo raffreddare completamente.



2

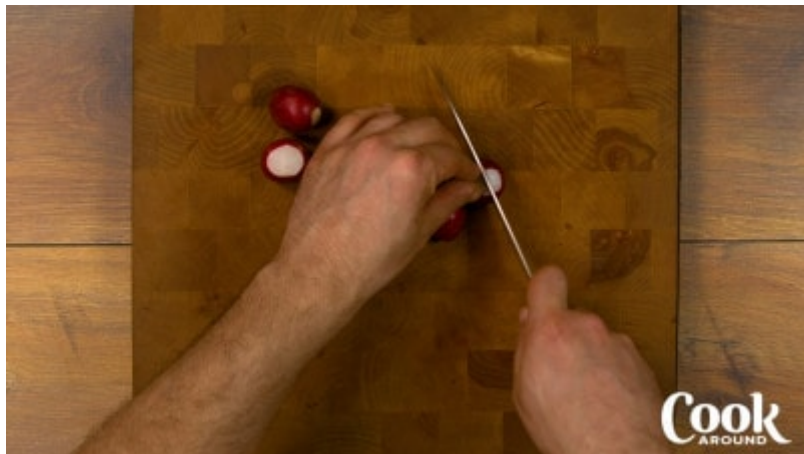
Tagliate a listarelle i peperoni dopo averli puliti dai semi e dai filamenti bianchi.

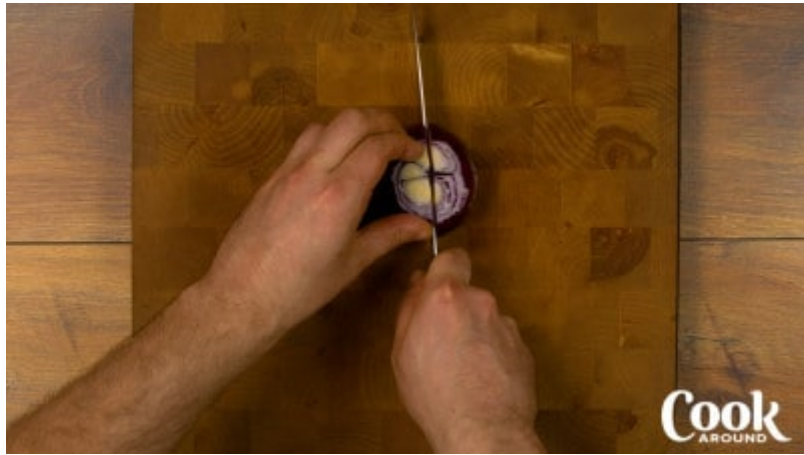






3 Tagliate a fettine il sedano i ravanelli e la cipolla.





4 Una volta ben freddo tagliate a pezzi il polpo, trasferite in un contenitore capiente unite le verdure preparate.





- 5** Condite con il succo di un limone, l'olio, il prezzemolo tritato, il sale ed un po di peperoncino in fiocchi a piacere amalgamate il tutto e servite.





