

ANTIPASTI E SNACK

## Insalata di polpo, patate e rucola

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [60 min](#)    COTTURA: [50 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



L'insalata di polpo, patate e rucola è un piatto di mare favoloso, di quelli che si possono sfoggiare a tavola durante magari una cena elegante oppure perché no da preparare e gustare durante un pranzo estivo. Ma c'è da dire che è anche perfetto per le cene delle festività natalizie.

La cena di magro della Vigilia è l'occasione più adatta per preparare questa gustosissima insalata di polpo e patate. Un piatto di semplice esecuzione ma molto saporito. Cuocere le patate nel liquido di cottura del polpo è il segreto per avere un sapore così intenso. Si tratta di una versione molto semplice da fare ma qualora aveste problemi vi

invitiamo a scriverci sfruttando il box dei commenti posto qui in basso.

Se all'insalata di polpo, patate e rucola volete abbinare un altro piatto di pesce, provate i nostri [gamberoni al profumo di agrumi](#).

## INGREDIENTI

POLPO 1

PATATE 4

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

LIMONE succo - ½

RUCOLA

SALE

## PREPARAZIONE

**1** Quando volete realizzare la ricetta dell'insalata di polpo, dovrete mettere come prima cosa il mollusco in freezer per un paio di giorni qualora fosse fresco, in questo modo le fibre della carne si ammorbidiranno.

Sciacquate il polpo e fatelo cuocere in pentola a pressione insieme a mezzo litro d'acqua, un bicchiere di vino bianco e poco sale.



**2** Lasciatelo cuocere 40 minuti da quando la pentola pressione inizia a fischiare.

Una volta cotto, prelevate il polpo e mettetelo da parte.

Trasferite, filtrandolo, il sugo di cottura del polpo in una casseruola e portatelo ad ebollizione.



**3** Nel frattempo sbucciate e tagliate a cubotti le patate.

Non appena il sugo di cottura del polpo bolle, tuffatevi i cubotti di patate e lasciatele lessare.



4 Mentre le patate cuociono, tagliate a pezzettini il polpo.



5 Ora tutti gli ingredienti dell'insalata sono pronti: riunite in un'insalatiera il polpo, le patate e la rucola e condite il tutto con olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale ed il succo di limone.





**6** Servite l'insalata intiepidita o anche fredda.

## CONSIGLIO

**È necessario congelare il polpo?**

È un'azione che va fatta per renderlo più morbido.

**Quanto tempo prima posso preparare l'insalata?**

Qualche ora prima di certo, ma se credi di non consumarla tutta aggiungi il limone solo alla fine e se necessario, in modo che potrai conservarla in frigorifero anche per 24 ore.

**Potrei aggiungere un po' di pepe?**

Sì non ci sta male, se piace a tutti puoi metterlo macinandolo fresco.