

SECONDI PIATTI

# Insalata di polpo Salade ourite

di: *Cookaround*

---

LUOGO: *Africa / Mauritius*

DOSI PER: *4 persone*    DIFFICOLTÀ: *bassa*    PREPARAZIONE: *10 min*    COTTURA: *45 min*    COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*

---



**Insalata di polpo:** un'insalata che è un classico della cucina. Semplice da preparare richiede però qualche piccola attenzione.

Seguite accuratamente la ricetta ed avrete un piatto prelibato! Questo è un piatto che tutti dovrebbero imparare a fare poiché si presta bene ad un pranzo veloce in ufficio, soprattutto se si deve star leggeri ma è perfetta anche da servire durante una cena elegante a base di pesce.

Il polpo ha pochissime calorie ed è quindi perfetto anche per chi deve stare attento alla linea. Per

avere un polpo con i tentacoli arricciati e teneri ricordatevi di immergerlo per tre volte in acqua tenendolo per la testa prima di lasciarlo cadere in acqua e iniziare la vera cottura. A noi piace tantissimo e lo amiamo in tutti i modi, ma ci sentiamo di consigliarvi una ricetta davvero particolare e saporita: [polpo alla paprika](#).

## INGREDIENTI

POLPO 1 kg  
SUCCO DI LIMONE di 0.5 limone - 20 gr  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiari da tavola  
CIPOLLE grosse e tritate finemente - 2  
PEPERONCINO VERDE tritati finemente -  
2  
SALE  
PEPE NERO  
PREZZEMOLO (facoltativo) - 1 ciuffo

## PREPARAZIONE

**1** Quando volete realizzare l'insalata di polpo, iniziate col lessare il polpo in poca acqua salata. Per una cottura ideale vi ci vorrà almeno un'ora, ovviamente il tempo di cottura dipenderà dalla grandezza del mollusco. Per verificare se il grado di cottura sia corretto, dovrete provare ad inserire una forchetta nella parte più spessa del tentacolo e verificare la tenerezza delle carni.

Ovviamente il polpo sarà pronto quando la carne sarà molto tenera.



**2** Scolate il polpo, quindi lasciatelo freddare per bene. A questo punto potrete tagliarlo a piccoli pezzi. A vostro piacere potrete decidere di rimuovere la pelle e le ventose dai tentacoli ma sappiate che potrete lasciare il polpo anche così.





- 3 Riunite il polpo a pezzettini in una bella ciotola o in una insalatiera e conditeli con del succo di limone, un bel giro d'olio extravergine d'oliva, sale e pepe.



- 4 Non vi resta che completare l'insalata con del prezzemolo tritato finemente, le cipolle affettate e i peperoncini (se piacciono). Mescolate molto bene e riponete in frigorifero per qualche ora prima di servire l'insalata di polpo in tavola.

Lasciate sempre riposare l'insalata affinché tutti i sapori possano amalgamarsi alla perfezione.

CONSIGLIO