

SECONDI PIATTI

Insalata di polpo

di: *Cookaround*

LUOGO: *Africa / Mauritius*

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

basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: *molto 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. Ci vorrà almeno un'ora ma questo dipende molto dalla grandezza del polpo stesso.



- 2 Scolate bene, lasciate raffreddare e tagliatelo in piccoli pezzi.



3 Condite il tutto con il succo di limone, l'olio e un po' di sale e pepe.



4 Aggiungete il prezzemolo se si vuole, le cipolle, i peperoncini e i pezzi di polpo. Miscelate bene. Servire freddo con del pane.

CONSIGLIO