

SECONDI PIATTI

## Insalata di polpo ricetta fresca e saporita

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [30 min](#)    COTTURA: [40 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

---



L'**insalata di polpo** è un **piatto fresco e saporito**, ideale per le giornate estive. Questa ricetta, nella sua versione base, prevede il polpo cotto alla perfezione e condito semplicemente con sedano e prezzemolo, il risultato è un'insalata fredda leggera e ricca di gusto.

Perfetta come [antipasto](#) o [piatto principale](#), l'insalata di polpo è **facile da preparare** e saprà conquistare tutti con la sua **delicatezza** e i suoi **sapori mediterranei**.

*Segui la nostra ricetta passo dopo passo per realizzare un'insalata di polpo perfetta e sorprendere i tuoi ospiti con un piatto raffinato e delizioso. Iniziamo a cucinare!*

## INGREDIENTI PER FARE L'INSALATA DI POLPO

POLPO 800 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 30 gr

SEDANO 2 coste

CIPOLLA piccola - 1

SPICCHIO DI AGLIO 1

SUCCO DI LIMONE mezzo limone -

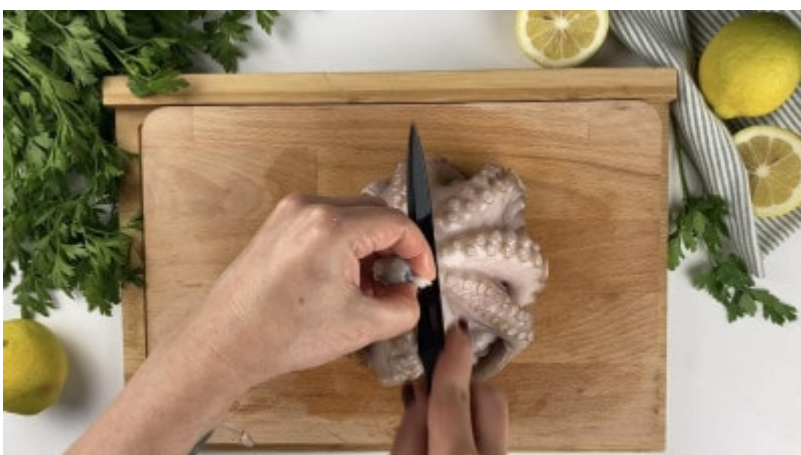
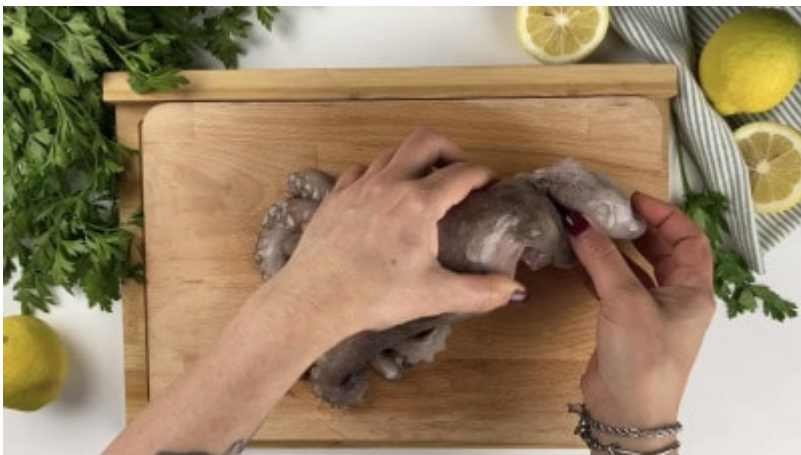
PREZZEMOLO

SALE

## COME FARE L'INSALATA DI POLPO

**1** Per prima cosa dovrai pulire il polpo: prendi un coltello affilato e taglia attorno agli occhi per eliminarli, basterà incidere attorno ed eliminare il pezzo.

Ora gira il polpo e controlla al centro, vedrai una parte scura e dura, incidi attorno ed elimina anche quella. Ora gira la testa del polpo al contrario e assicurati che sia perfettamente vuota e pulita, se non lo è elimina eventuali impurità.





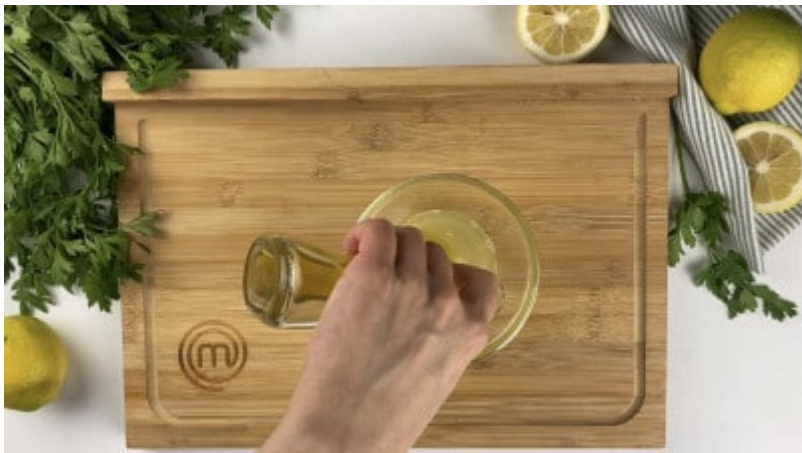
- 2** Porta a ebollizione abbondante acqua e, mentre aspetti, prepara gli ingredienti che ti serviranno per condire il polpo.

Trita il sedano, l'aglio e il prezzemolo.





**3** Spremi il succo di mezzo limone e versalo in una ciotola, aggiungi un pizzico di sale e l'olio extravergine di oliva, poi mescola il tutto e tienilo da parte.



4 Quando l'acqua arriva a bollore, aggiungi una presa di sale grosso, il polpo, una costa di

sedano, un ciuffo di prezzemolo e mezza cipolla, tutto precedentemente pulito e lavato.

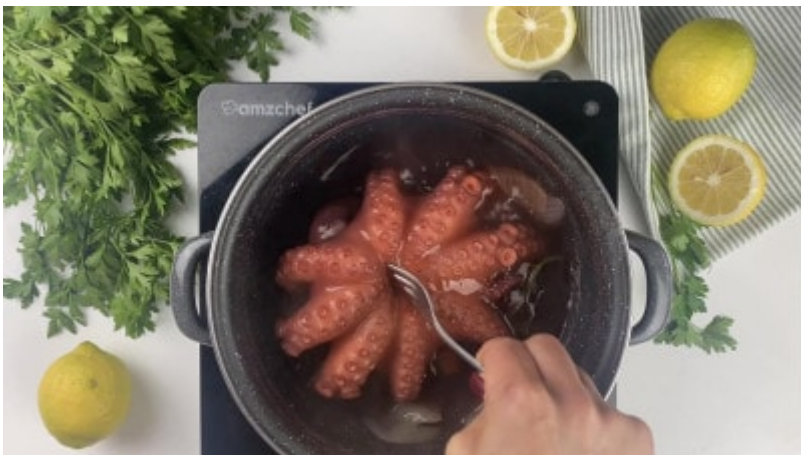
Cuoci il polpo per 30-40 minuti, per assicurarti che sia morbido sarà sufficiente pungerlo con una forchetta, se non incontri resistenza, puoi scolarlo via dall'acqua.





**5** Dopo averlo scolato, poggia il polpo cotto su un tagliere, poi taglialo a pezzi non troppo piccoli.







**6** Sposta i pezzi di polpo in una ciotola, aggiungi il sedano, l'aglio e il prezzemolo tritati, infine aggiungi anche il mix di olio e limone e mescola bene per far si che il condimento ricopra tutto il polpo.

Conserva l'insalata di polpo in frigorifero fino al momento di servirla, ti consiglio di prepararla almeno un paio d'ore in anticipo rispetto al momento di portarla in tavola.







## COME CONSERVARE L'INSALATA DI POLPO

*L'insalata di polpo può essere conservata in frigorifero per uno o due giorni. È importante trasferirla in un contenitore ermetico per mantenere la freschezza e impedire che il polpo assorba altri odori presenti nel frigorifero.*

*Prima di servire l'insalata conservata, è consigliabile mescolarla bene e aggiungere un po' di olio extravergine d'oliva e succo di limone per rinfrescare i sapori. Evita di conservare l'insalata di polpo per periodi prolungati, poiché il polpo può diventare gommoso e perdere parte della sua delicatezza.*

## SE TI È PIACIUTA L'INSALATA DI POLPO PROVA ANCHE QUESTE

[Carbonara di mare](#)

[Sogliole fritte](#)

[Ceviche](#)

[Pesce spada alla siciliana](#)

[Sogliola alla mugnaia](#)

RICETTE: