

SECONDI PIATTI

Insalata di polpo

di: *Cookaround*

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. 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 da 500 g ciascuno - 2
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 50 gr
PREZZEMOLO 1 ciuffo
CAROTE piccole - 3
COSTE DI SEDANO 3
RAVANELLI 8
CIPOLLA BIANCA 1
FOGLIE DI ALLORO 2
LIMONE 1
SALE
PEPE

PREPARAZIONE

- 1** Quando volete preparare l'insalata di polpo, prima di tutto pulite bene una carota, una costa di sedano, la cipolla divisa a metà e le foglie di alloro. Mettete il tutto all'interno di una capace pentola con dell'acqua e, portate a bollore.
- 2** Appena l'acqua avrà raggiunto il bollore, salatela, prendete i polpi, immergete da prima nell'acqua bollente i tentacoli per 3-4 volte, poi tuffate i polpi completamente nell'acqua. Coprite e lasciate cuocere a fuoco basso per circa 1 ora.
- 3** Trascorso il tempo di cottura, spegnete il fuoco e lasciate raffreddare i polpi per minimo 1 ora nella loro acqua di cottura.
- 4** Appena i polpi saranno freddi, tagliateli a pezzi e raccoglieteli in una terrina. Preparate un'emulsione con il succo di limone, olio e prezzemolo tritato. Tagliate a fiammifero le carote e il sedano rimasti e affettate anche i ravanelli. Aggiungete nella terrina insieme al

polpo le verdure appena preparate e condite con l'emulsione di succo di limone, olio e prezzemolo, regolate con un pizzico di sale e pepe e servite.