

ANTIPASTI E SNACK

Insalata di polpo

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

POLPO già pulito - 500 gr

CAROTE 1

SEDANO 1 costa

CIPOLLE piccola - 1

PREZZEMOLO 1 ciuffo

SALE

PEPE NERO

SUCCO DI LIMONE 2 cucchiaini da tè

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3
cucchiaini da tavola

PREPARAZIONE

1 Lavate e pulite carota e sedano. Sbucciate la cipolla, mettete le verdure in una capiente pentola con acqua salata.

Quando inizia a bollire, dovete tenere il polpo per la "testa" e immergere solo i tentacoli e tirare su, dovete immergerlo e tirarlo su per 3 o 4 volte, in modo che i tentacoli si

arriccino. Poi potete lasciarlo giù.

Deve bollire per 25 - 30 minuti, coperto e a fuoco lento.

Per verificare se è cotto provate a forarlo con una forchetta, deve entrare bene, il polpo deve essere morbido.

Quando è cotto, tiratelo su e mettetelo su un tagliere (o un piatto) e tagliatelo a rondelle.

Preparate un emulsione con il limone, l'olio, 2 pizzichi di sale e una macinata di pepe.

Mettete il polpo in una ciotola e condite con l'emulsione.

Infine aggiungete del prezzemolo tritato.

E' buono mangiato così, subito e tiepido ma sarà molto più buono, se lo lascerete a insaporirsi (in frigorifero) per un paio di ore.

