

SECONDI PIATTI

# Insalata di polpo e peperoni

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [media](#)    PREPARAZIONE: [95 min](#)    COTTURA: [20 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



L'**insalata di polpo** e peperoni è una amabile variazione della ricetta classica più famosa. Perfetta per una serata estiva in cui si vuol servire qualcosa di stuzzicante e allegro. Sì perché questo piatto oltre ad essere buonissimo è anche molto colorato e mette subito tanta allegria. Provatelo e divertitevi anche a fare delle piccole variazioni in modo da adeguarlo meglio ai vostri gusti.

Se non viene condita molto è ottima anche nella versione light, basterà solo dosare meno olio per avere un piatto gustoso ma leggero! Se amate tanti piatti di mare a base di polpo vi invitiamo a provare anche il [polpo in galera](#), buonissimo!

## INGREDIENTI

POLPO piccoli - 1,5 kg

PEPERONCINO VERDE 6

OLIVE VERDI 4 cucchiaini da tavola

ORIGANO 1 cucchiaino da tè

SEDANO 1 costa

PREZZEMOLO tritato - 1 cucchiaino da tè

## INGREDIENTI PER L'EMULSIONE

LIMONE 1

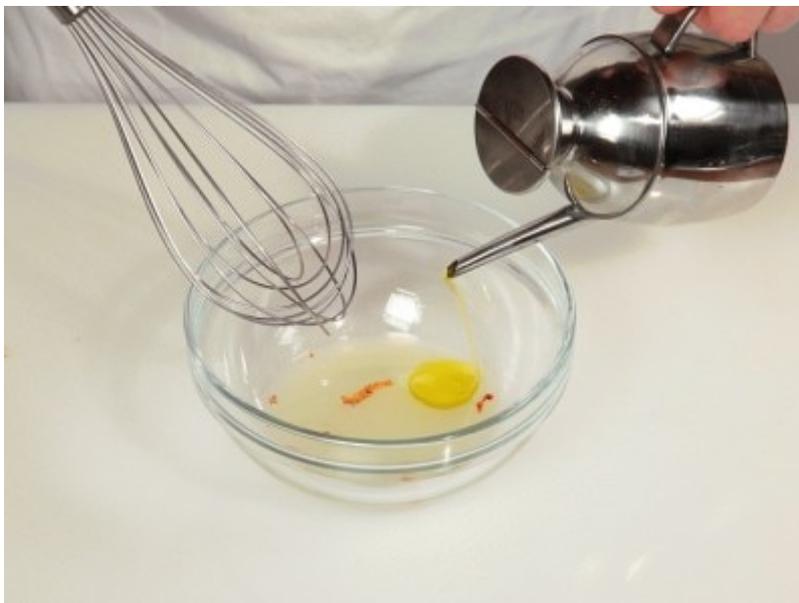
PEPERONCINO IN POLVERE piccante -

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

## PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare la ricetta di questa insalata di polpo, dovrete per prima cosa emulsionare il succo del limone passato al colino con 4 cucchiaini di olio, un pizzico di peperoncino piccante e un pizzico di sale. Mettete da parte l'emulsione che vi servirà come condimento del polpo.



**2** Eviscerate i polpi e lavateli con cura sotto l'acqua corrente, quindi lessateli in acqua bollente, impiegheranno circa un'ora a cuocersi. Ovviamente il tempo di cottura del polpo dipende anche dalla sua grandezza.

Per verificare il giusto grado di cottura sarà sufficiente che infilziate il polpo con una forchetta e verifichiate la tenerezza della carne.

A questo punto scolateli e tagliateli a pezzetti.

Potrete a piacere rimuovere la pelle e le ventose ma è del tutto facoltativo.

Trasferite i pezzetti di polpo in una bella insalatiera e conditeli con l'emulsione preparata in precedenza e messa da parte.



3 Aggiungete i peperoncini verdi tagliati a rondelline e l'origano, mescolate bene.



- 4 Trasferite l'insalata di polpo in un grande piatto da portata e decoratelo con alcuni rametti di prezzemolo fresco, pezzetti di sedano e le olive cunzate.

## CONSIGLIO

**Come si ottiene una buona emulsione?**

Per emulsionare bene bisogna sbattere a lungo con una forchetta in modo da creare tante micro bollicine all'interno della ciotola in cui si stanno mischiando fglì ingredienti liquidi.

**Come faccio a capire che il polpo è cotto?**

Prova a infilzare una forchetta e se non oppone resistenza è fatto!

**Non amo molto il peperoncino, posso ometterlo?**

Sì certamente!