

SECONDI PIATTI

Polpo patate e carciofi in insalata

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **35 min** COTTURA: **25 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



La ricetta dell'**insalata di polpo con patate e carciofi** vi piacerà di certo. Si tratta di una variante ricca e gustosa della classica con sole patate.

I carciofi quando sono di stagione, sono teneri e molto versatili. Hanno un sapore ottimo che ben si abbina a tutti i piatti, dai primi ai secondi di terra, alle pizze e focacce per arrivare anche ai prodotti del mare!

Ed in effetti l'accoppiata polpo patate e carciofi è davvero molto interessante. Provate questa ricetta e fateci sapere se è stata di vostro gradimento. Se

poi vi dovessero avanzare dei carciofi vi consigliamo di provare la ricetta dei nostri [gnocchetti saporiti ai carciofi e pancetta](#).

INGREDIENTI

POLPO di circa 600 g - 1

CARCIOFI già puliti - 4

PATATE grandi - 2

POMODORI SECCHI SOTT'OLIO 2

LIMONE 2

PREZZEMOLO 1 ciuffo

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 25

gr

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Per realizzare una perfetta insalata di polpo con patate e carciofi dovrete come prima cosa dedicarvi al polpo. Se ne avete uno fresco abbiate cura di congelarlo per un paio di giorni affinché le fibre della carne si possano ammorbidire.

A questo punto potrete lessarlo in acqua leggermente salata per circa un'ora. Il tempo di cottura del polpo dipende dalla sua grandezza, per verificare se il mollusco è pronto dovrete infilzare la polpa con una forchetta, se la sentite tenera allora potrete anche spegnere il fuoco.

Scolate il polpo e tagliatelo a pezzetti.

Mentre il polpo si cuoce, pelate le patate e tagliatele a dadi.

Pulite Dividete i carciofi in quarti, eliminate i semi interni, affettateli e metteteli in ammollo per una decina di minuti nell'acqua acidulata con il succo di un limone.



2 Cuocete le patate e i carciofi al vapore e metteteli in una larga ciotola.



3 Aggiungete il polpo e i pomodori secchi tagliati a strisciole, condite con l'olio, un pizzico di sale, pepe macinato al momento, il succo filtrato del limone rimasto e il prezzemolo tritato.





4 Mescolate con cura per insaporire e servite l'insalata di polpo in piatti individuali.

CONSIGLIO