

INSALATA DI POLPO (4-6 persone)

DIFFICOLTÀ: FACILE

INGREDIENTI:

1kg polpo scongelato
2 patate medie
1 manciata di fagiolini
1 manciata di pomodorini
2 cucchiai di olive taggiasche
1 mazzetto di prezzemolo
Qb sale & pepe
Qb olio d'oliva
Ev. succo di limone

PROCEDIMENTO:

- ✓ Con l'aiuto di una pinzetta o di un coltellino privare il polpo del becco. Portare ad ebollizione una pentola di acqua e quando bolle immergere 2-3 volte i tentacoli per farli arricciare e poi il polpo intero. Coprire con un coperchio e lasciar cuocere a fuoco medio-basso per 40 minuti. Far intiepidire nella sua acqua di cottura.
- ✓ Sbucciare le patate, tagliarle a cubotti e cuocerle in acqua salata.
- ✓ Privare i fagiolini dell'estremità con il gambetto e dividerlo in 2 o 3. Cuocere anche loro in acqua bollente salata.
- ✓ Tagliare i pomodorini a pezzetti e tritare il prezzemolo.
- ✓ Quando il polpo sarà intiepidito (o raffreddato) tagliare ogni tentacolo a fettine relativamente sottili (ma va a gusto!) e metterle in un'insalatiera. Aggiungere poi le patate, i fagiolini, le olive, i pomodorini e il prezzemolo. Condire con un generoso goccio di olio d'oliva e se necessario un pizzico di sale. A chi piace anche mezzo limone spremuto.
- ✓ Servirlo ancora tiepido oppure, se già freddo, si può tenere in frigorifero fino a 24-48h.

NOTE:

Si preferisce l'utilizzo del polpo scongelato in quanto il procedimento di congelamento rompe le fibre della carne ammorbidendola. Il mio consiglio è prediligere polpi da 1kg così da poterli cuocere per 40 minuti, ma si possono benissimo acquistare polpi più grandi (o piccoli) e adeguare i tempi in base al peso (1.5kg - 1h di cottura // 500g - 20 minuti di cottura). I tentacoli si possono eventualmente passare in padella per ottenere un piatto diverso e più croccante pur restando morbidissimo al suo interno.

TEMPI:

Preparazione: 20 minuti
Cottura: 40 minuti

CHI LA MANGIA?

GLUTENFREE