

# Insalata di polpo e patate

L'**insalata di polpo e patate** è una squisita insalata fredda a base di polpo, patate, olive, aglio e prezzemolo. È un'ottima ricetta che comprende secondo e contorno, gustabile anche come piatto unico.

Per la preparazione dell'**insalata di polpo e patate** preferire patate a pasta gialla e buccia rossa, poco farinose e molto compatte, che tengono bene la cottura e non si sfaldano in insalata.

## INFORMAZIONI

- 4 persone
- **350Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **1 ora e ½**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**



## INGREDIENTI

- 1 costa di sedano
- 1 carota
- 1 cipolla bianca
- Pepe nero in grani
- 1 kg di polpo
- 600 g di patate a pasta gialla
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 0,5 limone
- 40 g di olive nere taggiasche snocciolate
- Sale

## PREPARAZIONE

- Lavare il sedano, eliminare le parti rovinate, quindi affettarlo nello spessore di mezzo centimetro circa.
- Lavare la carota, eliminare le estremità e affettarla nello spessore di mezzo centimetro circa.
- Pulire la cipolla eliminando lo strato esterno di consistenza cartacea, quindi tagliarla a spicchi.
- Mettere in una pentola piuttosto alta l'acqua e le verdure. Aggiungere il pepe nero in grani e metterla sul fuoco. Portarla a bollore.
- Nel frattempo pulire il polpo lavandolo accuratamente sotto acqua fresca corrente, eliminare le viscere contenute nella sacca, gli occhi, il dente centrale e strofinarlo per eliminare la patina vischiosa.
- Quando l'acqua bolle unire il polpo calandolo nell'acqua tenendolo per la testa. Se volete far arricciare i tentacoli, immergetelo per tre volte prima di calarlo definitivamente.
- Coprire, attendere che riprenda il bollore, quindi abbassare a minimo la fiamma. L'acqua deve appena sussultare per tutta la durata della cottura.
- Cuocere per 20 minuti a pentola coperta.
- Mentre cuoce il polpo preparare le patate lessandole con la buccia in acqua salata per 35 minuti circa, oppure a vapore per circa 40 minuti.
- Trascorso il tempo indicato per la cottura del polpo spegnere il fuoco e lasciar riposare 20 minuti, sempre a pentola coperta.
- Sollevare il polpo con una pinza da cucina e infilare i denti di una forchetta alla base dei tentacoli. Deve entrare morbidamente, segno che è ben cotto. Se la carne del polpo fa resistenza proseguire l'ammollo per un'altra decina di minuti.
- Quando pronto tirarlo su dall'acqua e metterlo su un tagliere.
- Se volete eliminare la pelle è sufficiente strofinarlo con uno strofinaccio pulito, verrà via molto facilmente. Non togliete però la pelle fra i tentacoli perché li rovinerebbe e verrebbero tutti via.
- Togliere la pelle dalla testa perché in genere è un po' duretta.
- Quando sono cotte ritirare anche le patate, quindi pelarle e tagliarle a pezzetti grandi come quelli di polpo.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle con la mezzaluna su un tagliere assieme all'aglio spellato e privato dell'anima centrale.
- Preparare un'emulsione con l'olio e il succo di limone appena spremuto.
- Mettere in una ciotola il polpo, le patate, le olive e condire con l'emulsione di olio, il trito, sale fino e pepe nero macinato al momento.
- Lasciar riposare almeno una ventina di minuti per far bene insaporire.

## STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno, luglio, agosto, settembre, dicembre

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.