

Insalata di polpo

L'**insalata di polpo** è un secondo piatto a base di pesce leggero, fresco e molto gustoso, ottimo accompagnato da un contorno di patate, riso al vapore, oppure insalata verde.

L'**insalata di polpo** viene proposto come secondo piatto, ma dimezzando le dosi può essere servito anche come antipasto, magari dentro a bicchierini monoporzione, decorato con foglioline di prezzemolo e spicchietti di limone.

INFORMAZIONI

- 4 persone
- **190Kcal** 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
- 2 l di acqua
- 1 manciata di pepe nero in grani
- 1 kg di polpo
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Mezzo limone

PREPARAZIONE

- Lavare il sedano, eliminare le parti rovinare, 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 spicchietti.
- 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.
- Trascorso il tempo indicato 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 occorre eliminare la pelle è sufficiente strofinarlo, verrà via molto facilmente. Non togliete però la pelle fra i tentacoli perchè li rovinerebbe e verrebbero tutti via.
- Togliere la pelle dalla testa perchè in genere è un po' duretta.
- Affettare il polpo secondo il proprio gusto personale, a tocchetti più grandi oppure a fettine sottili. Io in genere lo preferisco a fettine di 4-5 millimetri di spessore, lasciando più lunghetta soltanto la parte terminale dei tentacoli.
- Mettere tutti i pezzettini di polpo in una ciotola, coprirlo, e preparare il condimento.
- Selezionare le foglie di prezzemolo, lavarle, tamponarle con carta da cucina e tritarle finemente assieme all'aglio. Io uso la mezzaluna su un tagliere.
- Emulsionare l'olio con il succo di limone appena spremuto.
- Condire il polpo con l'olio, il trito mescolando bene. Assaggiare per regolare di sale, io solitamente non lo metto perchè il polpo è già molto saporito di suo.
- E' buono sia appena mangiato, sia fatto riposare in frigorifero per un'oretta.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Patate a vapore, riso a vapore, insalata verde.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, giugno, luglio, agosto, settembre, ottobre, novembre, dicembre



AUTORE

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