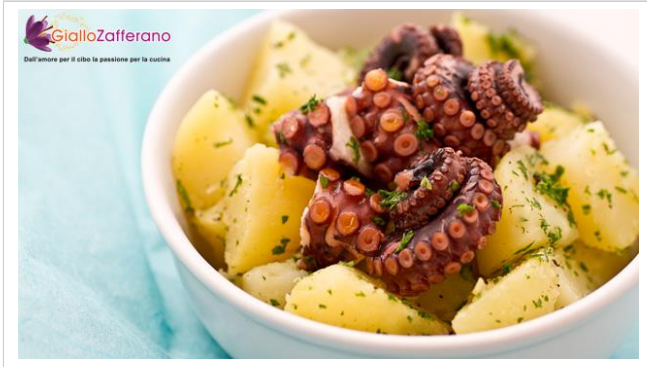


Insalata tiepida di polpo e patate

Categoria: Portate - Pesce e Crostacei



Informazioni Generali

Preparazione: 20 min	Cottura: 40 min	Dosi per: 4 persone
Costo: Medio	Difficoltà: Media	

L'insalata tiepida di polpo e patate, è una ricetta tutta mediterranea, poiché proprio in questo mare il polpo viene pescato e consumato moltissimo.

Il notevole pregio di questo mollusco è il ridotto apporto calorico, e l'elevato senso di sazietà che se ne ricava gustandolo in tutto il suo sapore; conditelo quindi con pochissimo olio, e preferite limone, aceto, spezie e aromi.

L'insalata tiepida di polpo e patate è una pietanza da proporre tiepida d'inverno, o fredda d'estate, accompagnata da un ottimo vino bianco freschissimo.



Ingredienti per la cottura

» Aceto di vino bianco 1 cucchiaino	» Ginepro qualche bacca
» Alloro 3 foglie	» Patate 8 da 120 gr circa l'una
» Carote 1	» Polpo 1 da 1 kg
» Cipolle 1 piccola bianca	» Sedano 1 costola

...per condire

» Aglio 1 spicchio	» Pepe nero macinato q.b.	» Sale q.b.
» Olio extravergine oliva a piacere	» Prezzemolo tritato un grande ciuffo	

Preparazione



Per preparare l'insalata tiepida di polpo e patate iniziate mettendo sul fuoco una pentola capace con al suo interno dell'acqua e le verdure mondate (carota, sedano, cipolla), l'alloro, il ginepro, l'aceto e il sale (1), portate quindi a bollire. Se il polpo da voi acquistato non è stato pulito, dovrete farlo voi, aprendo la sacca lateralmente e svuotandola. Utilizzando delle forbici o un coltellino dalla punta affilata, togliete gli occhi (2) e il dente ([cliccate qui per vedere come fare](#)); lavate il polipo molto bene sotto l'acqua corrente per eliminare ogni residuo di sabbia, specialmente tra le ventose dei tentacoli. Non appena l'acqua con gli aromi bollerà, tenendo il polpo dalla testa, immergete e togliete i suoi tentacoli dall'acqua bollente per 3 o 4 volte, affinché si arriccino e si ammorbidiscano nel contempo (3).





Immergete poi completamente il polpo e, abbassando il fuoco al minimo, e coprendo con un coperchio la pentola, lasciatelo cuocere per circa 40 minuti (circa 20 minuti per ogni 500 gr di polipo), e comunque verificatene la cottura prima di spegnere il fuoco. Trascorsi 25 minuti, lavate e spazzolate bene le patate, quindi immergetele intere e con la buccia nella pentola con il polpo (4), e terminate la cottura (altri 15 minuti circa).

A cottura avvenuta, tramite una pinza, togliete il polpo dalla pentola, e ponetelo su di un tagliere, dove lo farete a pezzetti; togliete dalla pentola anche le patate, poi sbucciatele e tagliatele a metà per il lungo, poi ancora a metà ed infine a quadretti piuttosto grossi (5), che porrete in una ciotola.

Unite quindi anche il polpo a pezzetti, e condite con olio, prezzemolo tritato, aglio schiacciato, pepe e sale (6). Servite l'insalata tiepida di polpo e patate immediatamente (di questo modo risulterà ancora tiepida) o se piace, anche fredda.

Consiglio

Quando acquistate un polpo non surgelato, accertatevi della sua freschezza osservandone la colorazione, che deve essere molto viva e intensa in tutte le sue sfumature.

Esistono due tipi di polpo: quello di scoglio e quello di sabbia. Il primo dalla carne più prelibata e gustosa, si distingue dal secondo per una doppia fila di ventose sui tentacoli.

Curiosita'

Anticamente i pescatori sbattevano i polpi pescati più volte sulle rocce o a terra per distendere la nervatura dei tentacoli e rendere le loro carni più tenere; oggi questa pratica viene sostituita da appositi macchinari.

La tecnica casalinga per rendere più morbide le carni del polipo, consiste nel batterlo con il batticarne per almeno 10 minuti.

Consigli per gli acquisti



Friggitrice HD9220/40 con capacità 2,2 Litri, Potenza 1425 Watt. Indicatore temperatura, segnale acustico di fine programma, avvolgicavo, accessori lavabili in lavastoviglie, termostato regolabile, impugnatura Cool Touch, dispositivo pilot light acceso / spento, gommini antiscivolo, tecnologia Rapid Air. Ricettario, Piedistallo per alimenti. Spegnimento automatico. Colore Bianco / lavanda.

[Prodotto scelto per te da ePRICE. Vedi dettagli.](#)