

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 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.