

Insalata di polpo e patate



L'insalata di polpo e patate è un piatto dal sapore delicato, ottimo sia come antipasto che come secondo. Si può personalizzare in mille modi a seconda dei gusti ma anche in base a quello che avete al momento a disposizione.

Ingredienti per 2 persone

polpo surgelato (circa 500/600 g)

4 patate medie

200 g di ceci

sedano

olive taggiasche

sale, olio evo, pepe

vino bianco

cipolla

anacardi

Per prima cosa cuocere il polpo: immergerlo in acqua fredda, aggiungere un po' di vino, il sedano e la cipolla. Portare ad ebollizione e cuocere almeno 40/50 minuti (il tempo varia in base alla grandezza del polpo). Una volta cotto, lasciar raffreddare nell'acqua di cottura.

Mentre il polpo cuoce, bollire le patate o in alternativa cuocerle al vapore. Io personalmente preferisco questo tipo di cottura, le patate rimangono

più asciutte, più compatte e molto più saporite. Se preferite potete aggiungere anche una carota.

Una volta che le patate sono cotte, tagliarle a pezzetti e condirle con olio, sale e pepe. Aggiungere le olive, il sedano tagliato in piccoli pezzi, e i ceci precedentemente lessati (se avete poco tempo a disposizione quelli in barattolo sono una buona alternativa).

Scolare il polpo, pulirlo togliendo la pelle e tagliarlo in piccoli pezzi. Aggiungerlo al condimento di patate e mescolare. Avendo già salato le patate e considerando che il polpo è saporito, fare la prova assaggio prima di aggiungere altro sale.

Per una nota croccante aggiungere gli anacardi interi.

Lasciar riposare almeno 30/40 minuti in modo che si insaporisca bene il tutto.

Questo piatto si può preparare anche il giorno prima ma prima di servirlo lasciar intiepidire a temperatura ambiente o scaldare per qualche secondo al microonde.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)