

## Polpo vero in insalata *(Secondi a base di pesce)*



### Preparazione

Prendere un polipo vero: gli otto tentacoli, ognuno provvisto di una doppia fila di ventose, che ne concludono l'identità. Battetelo leggermente. Mettete a bollire una pentola con abbondante acqua, una spruzzata d'aceto, sedano, carota e alloro. Quando l'acqua bolle, immergere e togliere dall'acqua velocemente il polpo per tre volte, quindi immergerlo totalmente e lasciarlo sobbollire per 20 minuti per ogni mezzo kg di peso del polpo stesso. Terminata la cottura, lasciatelo intiepidire direttamente nell'acqua, poi toglierlo e tagliarlo a pezzi. Condire con olio extravergine di oliva, succo di limone fresco, prezzemolo e sale.

### Consigli

Per mantenere le carni del polpo tenerissime, vi sono alcuni piccoli segreti che vale la pena di conoscere: il primo è immergere il polpo per tre volte in acqua bollente e poi toglierlo prima di immergerlo definitivamente. La seconda è mantenere l'ebollizione molto tenue, in altre parole dovete far sobbollire l'acqua. Il terzo fattore è dato dal tempo di cottura: calcolate 20 minuti per ogni mezzo kg di peso del polpo. Oltre questo tempo, il vostro polpo diventerà duro!

### Curiosità

Gli studiosi hanno confermato che il polpo è il più intelligente degli invertebrati, avendo un'ottima capacità di problem solving!

### Informazioni

**Preparazione** 30 minuti

**Cottura** 20 minuti

**Dosi per** 2 persone

**Difficoltà** Facile

## la terra di Puglia



**ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP**

Autentici prodotti di Puglia solo su  
[shop.laterradipuglia.it](http://shop.laterradipuglia.it)

**Sconto del 10%**

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

### Ingredienti

**Polipo** 1000 grammi

**Olio extra vergine di oliva**

**Aceto di vino bianco**

**Prezzemolo** (1 mazzo di prezzemolo)

**Acqua**

**Sale**

**Limone** (un limone fresco)

**Sedano**

**Carote**

**Alloro**