



INSALATA DI MARE (POLPO A INSALATA)

INGREDIENTI

1 kg. di Polpi di media grandezza
possibilmente polpo di scoglio (tentacoli con due file di ventose)
100 gr. di Alici marinate
due Limoni
un mazzetto di Prezzemolo
Olio extravergine d'oliva
Sale e pepe q.b.
10 Pomodorini
100 gr. di Olive verdi
due piccole coste di Sedano



PREPARAZIONE

Mettere sul fuoco una pentola capiente piena d'acqua appena salata, non appena bolle immergere il polpo assieme ad un tappo di sughero e far bollire a pentola scoperta (durante la cottura, a pentola scoperta, potrebbe verificarsi la fuoriuscita di schiuma, il tappo di sughero evita l'inconveniente).

La cottura non ha tempi precisi perché dipende da due fattori: la grandezza e la qualità del polpo quindi, possiamo stabilire che il polpo sarà cotto quando, punzecchiandolo con una forchetta, risulterà morbido.

Fare attenzione a non farlo cuocere troppo.

È più opportuno spegnere il fuoco quando il polpo è al dente e lasciarlo raffreddare nell'acqua di cottura.

Tagliare a pezzetti il polpo e riunirlo in un piatto, assieme agli altri ingredienti. Condire il tutto con succo di limone, olio e prezzemolo tritato, amalgamare e servire.