



INSALATA DI POLPO

Ingredienti

1kg di polpo
4 carote
3 zucchine
2 cipolle
fagiolini q.b.
asparagi q.b.
1 pezzo di zenzero
prezzemolo q.b.
4 patate
pomodorini ciliegino q.b.
olio extra vergine d'oliva q.b.

Procedimento

Lavare accuratamente il polpo togliendo l'eventuale sabbia.
In una pentola preparare un fondo di olio, sedano, carote, cipolla e zenzero, quindi aggiungere il polpo e tostarlo leggermente; coprire con la pellicola la pentola e lasciare cuocere per 45 minuti circa a fuoco lento.
A fine cottura scolare, raffreddare e ricavare i tentacoli.

Pulire e mondare le verdure, sbollentare in base alla cottura di ogni singola verdura e raffreddare in acqua e ghiaccio.

Scottare in una padella antiaderente i tentacoli di polpo e comporre la nostra insalata di polpo nel piatto posizionando i tentacoli e le verdure.
Condire con olio extra vergine d'oliva e servire.