

## Ricetta insalata di polpo

**Autore:** brandmade brandmade

**Data:** 02 Luglio 2014



Quella dell'insalata di polpo è una delle ricette più squisite da fare soprattutto in estate. Ecco la procedura e le istruzioni per cuocere il polpo e condirlo a regola d'arte.

### Preparazione

1. [Cuocete il polpo seguendo la procedura per renderlo morbido](#)
2. Ripulitelo dalla pelle scura per quanto ci riuscite
3. Mettetelo su un tagliere e tagliatelo a pezzi grossi di circa 2 cm
4. Intanto, in una coppetta emulsionate 2-3 cucchiari di olio, il succo di limone, sale e lo spicchio d'aglio tagliato a metà
5. Lasciate macerare un'oretta
6. Tagliate e listarelle la carota e il sedano
7. Triturate il prezzemolo
8. Tagliate in 4 parti i pomodori e le patate
9. In una coppa di porcellana o terra cotta versate il polpo e le verdure mescolando gli ingredienti

10. Versate il pinzimonio eliminando lo spicchio d'aglio
11. Servite con crostini di pane fresco a abbrustolito

### Consigli e varianti

Ovviamente, al posto del polpo fresco, potete utilizzare quello surgelato. In questo caso, seguite la procedura per [cuocere il polpo surgelato](#). Il risultato non sarà identico ma comunque molto buono.

L'insalata di polpo può essere mista ad altri tipi di mollusco e pesce come cosce, vongole o seppie. In questo caso, dovrete cuocere ogni cosa separatamente poichè il polpo va sempre cotto singolarmente.

Potete condire il polpo con ingredienti diversi. Una variante molto buona è quella **catalana o alla turca** che prevede l'aggiunta di cipolla a fette. Il polpo lesso si può intingere in [salsine gustose come lo tzatziki](#) o condire con aggiunta di gocce di tabasco e cetriolo.

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/ricette/ricetta-insalata-di-polpo/>

Generato il 29/04/2025