



Polpo in insalata - [Visualizza sul sito](#)
di silvia



Ingredienti:

1 polpo di 1 kg. circa (quel che mi è avanzato l'ho trasformato in sugo)
aglio, prezzemolo
olio, limone, sale e pepe.

Procedimento:

Battere bene il polpo (io non l'ho fatto perchè è statop un pò in freezer), lavarlo per bene, naturalmente eviscerare la testa.

Questa volta l'ho cotto nella pentola a pressione (ricordarsi: niente sale) per 40 minuti dal fischio. Lasciarlo freddare nella sua acqua di cottura. (io non metto sapori nell'acqua)

Tagliarlo quindi a tocchetti e condirlo con olio, aglio e prezzemolo tritati, succo di limone, sale e pepe.

Meglio se preparato un giorno in anticipo.

[Vai alla discussione sul forum](#)

polpo - insalata - bollito - polipo - frutti di mare - mollusco - antipasto - secondo di pesce - sfiziosità