

Insalata di polpo alla ligure



Ricetta Ligure

a cura di Roberto Pontremoli

INGREDIENTI per 1 persona

- 200 gr di polpo cotto (calcolare che il polpo in cottura cala del 35%)
- 50 gr di patate cotte con la pelle poi tagliate a cubetti
- 1 spicchio di aglio in camicia inciso
- 20 gr di olive snocciolate
- Prezzemolo tritato q.b.
- 10 gr di olio extravergine di oliva (1 cucchiaio)
- 1 gr di sale (massimo)

CURIOSITÀ

Anticamente i pescatori sbattevano i polpi pescati più volte sulle rocce o a terra per distendere la nervatura dei tentacoli e rendere le loro carni più tenere.

La tecnica casalinga per rendere più morbide le carni del polipo, consiste nel cuocerlo in acqua con un tappo di sughero.

Anche questa usanza proviene dall'antichità quando esisteva la cultura del polpo cotto e venduto per strada: i polpi venivano legati ad uno spago, a sua volta legato al turacciolo, che galleggiando era facilmente raggiungibile con una forchetta per estrarre così il polpo dalla pentola bollente.

Altre modalità di cottura consigliate per questo pesce sono: bollito e alla griglia.



VINO CONSIGLIATO

Lumassina del Ponente Savonese

PREPARAZIONE

Cuocere il polpo in acqua bollente con un tappo di sughero per almeno un'ora. Lasciarlo raffreddare nella sua acqua di cottura e tagliarlo. Sistemarlo in una pirofila o zuppiera, aggiungere le olive snocciolate, l'aglio in camicia, il prezzemolo e l'olio, amalgamare gli ingredienti e servire su piatto di portata.

CONTENUTI COMPLESSIVI DI NUTRIENTI DELLA RICETTA

CALORIE: 279

Proteine	g 23	Colesterolo	mg 144	Fibra	g 2,20
Lipidi	g 16	Ac. grassi saturi	g 2,86	Sodio	mg 834
Glucidi	g 12	Ac. grassi monoinsaturi	g 9,09		
		Ac. grassi polinsaturi	g 2,18		