

## Insalata di polpo

La **insalata di polpo** si realizza lessando il mollusco in poca acqua e condendolo poi con una marinata di olio, limone ed altri ingredienti. Prepariamo questa ricetta seguendo questi step.



- DIFFICOLTÀ: BASSA
- VINO: ETNA BIANCO
- DOSI: 4
- CUCINA REGIONALE: -
- TEMPO: 10 min di preparazione 180 min di raffreddamento 25 min di cottura
- COSTO: BASSO

### Ingredienti

- Polpo **650 g**
- Aglio a spicchi **1**
- Limone **2 cucchiari**
- Olio di oliva extravergine **100 ml**
- Menta **1 cucchiaino**
- Senape **1 cucchiaino**
- Pepe **1 pizzico**
- Misticanza **120 g**
- Fette di limone **q.b.**

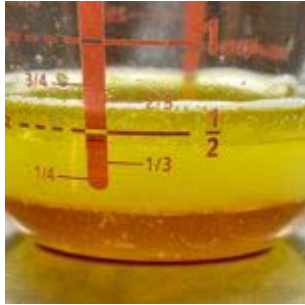
### Preparazione



1. Portate a ebollizione una grande casseruola d'acqua e aggiungete il polpo. Fate bollire per circa 8-10 minuti, o fino a quando non diventa tenero.



2. Schiacciate lo spicchio d'aglio con la parte piatta di una lama di coltello.



3. Preparate il condimento mescolando il succo di limone, l'olio d'oliva, la menta, il prezzemolo, la senape e il pepe rosso più un pizzico di sale e pepe. Aggiungete l'aglio e lasciate riposare.



4. Asciugate bene il polpo e mettetelo in una ciotola tagliandolo a pezzetti. Versate sopra il condimento e fate raffreddare per qualche minuto prima di metterlo in frigo, in cui dovete tenerlo per almeno tre ore, poi sistemate il polpo sopra un letto di misticanza.



5. Portate a temperatura ambiente, togliete l'aglio schiacciato e spargete un po' di condimento. Servite con le fette di limone, da spremere.

( da [www.buonissimo.org](http://www.buonissimo.org) )