



INSALATA DI POLPO AL PREZZEMOLO E LIMONE



**PETROSELINUM
CRISPUM**



INGREDIENTI

- › 1 limone
- › qualche mazzo di prezzemolo
- › 1 gambo di sedano
- › 1 polpo da 1kg circa
- › 1 bicchiere di vino bianco
- › 1 carota
- › 1 spicchio d'aglio
- › olio extravergine d'oliva q.b.
- › sale e pepe q.b.
- › succo di 1 limone

TEMPI DI PREPARAZIONE

Tempo di preparazione: 15 min

Tempo di cottura: 40 min + 60 min di raffreddamento

Tempo totale: 1 ora e 55 min

PROCEDIMENTO

Preparare dell'acqua in una pentola in cui lasciare $\frac{3}{4}$ del limone, metà prezzemolo (non occorre tritarlo) e metà gambo di sedano. Nell'acqua aromatizzata, iniziare a far cuocere il polpo arricciando prima i tentacoli dopo averlo inzuppato ripetutamente nell'acqua bollente e poi immergerlo interamente. Aggiungere un bicchiere di vino bianco all'acqua aromatizzata. Il fuoco deve essere basso, coprire la pentola con un coperchio e lasciar cuocere per 40 minuti. Verificare la cottura del polpo con uno stuzzicadente. Personalmente raccomando che sia morbido ma sodo. A cottura ultimata, tagliare il polpo a dadini, aggiungervi un trito di carota con il resto del sedano, prezzemolo e l'aglio. Mescolare con un filo d'olio extravergine d'oliva e aggiustare con sale e pepe. Aggiungere il succo di limone. Lasciare in frigo a riposare per un'ora almeno.