

Insalata di polpo e patate



L'**insalata di polpo e patate** è un piatto di mare tipico della cucina sarda molto ricercato sulle tavole di tutta l'isola, luogo dove viene abbondantemente pescato questo animale. Nella cucina tradizionale sarda l'insalata di polpo è talmente diffusa che ne esistono numerosissime varianti che accostano al polpo gli ingredienti più diversi. La preparazione è abbastanza semplice e il segreto della buona riuscita dipende dalla giusta cottura e dalla freschezza del polpo, che deve avere un colore vivo e intenso in tutte le sue sfumature. Piatto tipicamente estivo, leggero e gustoso, viene solitamente servito come antipasto ma può costituire anche un ottimo secondo piatto.

LA RICETTA DI ASSAGGIA

INGREDIENTI

- Polpo
- Patate
- Olio
- Prezzemolo
- Sale
- Peperoncino
- Limone

PROCEDIMENTO

Bollite il polpo per circa 40 minuti e lasciatelo raffreddare nell'acqua di cottura. Sciacquatelo sotto l'acqua corrente ed eliminate la pelle scura. Tagliate il polpo a pezzetti e condite con olio, prezzemolo, peperoncino e limone. Lessate le patate in acqua leggermente salata, sbucciatele e tagliatele a dadini. Condite con sale o olio. Un'ora prima di servire, unite il polpo alle patate aggiungendo un po' di prezzemolo.