

L'insalata di polpo

Autore: Staff Siciliafan

Data: 24 Febbraio 2014



[Insalata-di-polpo-Foto-di-Floriana-Bruno](#)

Ingredienti:

1 polpo da 1,2 kg,
1 carota,
1 costa di sedano,
1 carciofo,
1 scalogno,
1 limone (succo e scorza)
semi di senape,
olio di oliva siciliano

Cuocete il polpo in acqua bollente salata per circa 40 Minuti (fino a quando non risulta tenero alla forchetta) e lasciatelo intiepidire Nella su acqua di cottura. Nel frattempo tritate lo scalogno, tagliate a dadini la carota, il sedano e icarciofi a fettine Sottili.

Una Volta freddo, tagliate il polpo a pezzi non troppo Piccoli, condite con olio e limone spremuto. Unite una presa di semi di senape e un po 'di scorza di limone tagliata Finemente. amalgamare il Tutto con le verdure, aggiustate di sale e servire

Foto di Floriana Bruno

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/linsalata-polpo/>

Generato il 18/06/2026