

Ricetta Insalata Mista Polpo e Calamari

Autore: Staff Siciliafan

Data: 23 Marzo 2014



010101 INGREDIENTI per 4 persone:

un polpo da 700 g
2/3 calamari
3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
2 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato
due cucchiaini di succo di limone + limone a fette q.b.
uno spicchio d'aglio
sale q.b.

PROCEDIMENTO passo per passo

Lavate tutti i pesci sotto l'acqua corrente. Ponete il polpo in una pentola piena di acqua fredda e portate a ebollizione. Cuocete per 10 minuti con il coperchio. Dopo 10 minuti unite anche il calamaro e cuocere per altri 5 minuti. terminate la cottura, scolate il tutto e lasciatelo intiepidire. Tagliate i calamari in pezzi non troppo piccoli, eliminate la pelle del polpo raschiandola con un coltello e riducetelo ugualmente in pezzi.

Riunite il tutto in una ciotola.

Condite l'insalata di mare con il prezzemolo, l'aglio tritato, il succo di limone, il limone a pezzi, il sale e l'olio di oliva.

Mescolate e lasciate insaporire l'insalata di mare per almeno 2 ore in frigorifero.

Foto e ricetta di Antonio Cavallo

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/ricetta-insalata-mista-polpo-calamari/>

Generato il 12/06/2026