



Il **polpo** è uno dei piatti più gustosi e piacevoli da mangiare in **insalata**, ora che le temperature raggiungono valori infernali. Si può guarnire **in moltissimi modi**, con le classiche **patate** e prezzemolo o con altri ortaggi come **peperoni**, fagiolini, carote o con **una dadolata di verdure miste**. Capita spesso, però, di ottenere **un polpo gommoso**: la difficoltà più grande, in qualunque di queste ricette, risiede infatti nella **cottura del polpo**, che, se sbagliata, rovinerebbe irrimediabilmente il vostro piatto lasciandovi un cibo duro e gommoso, impossibile da deglutire. Per riuscire invece a ottenere un polpo morbido e cotto a puntino, non ci si deve affidare al caso o a **false credenze** come i tappi di sughero, ma **evitare 5 comuni errori** che troverete nel tutorial. Qui, invece, vi consigliamo delle ricette.



# La ricetta del polpo in insalata con olive e patate

È forse la più conosciuta delle insalate con il polpo e la più facile da preparare. Per prima cosa scegliete un **polpo fresco e pulito** (del peso di 800-900 g), fatelo congelare per una notte nel freezer e il giorno dopo lasciate che si scongeli nel frigo. **Una volta scongelato**, mettetelo in una pentola capiente con abbondante acqua fredda salata. Aggiungete una carota, un gambo di sedano e una foglia di alloro. Fate cuocere **a fuoco dolce** sino a che non vedrete l'acqua fumare. A questo punto **togliete la pentola dal fuoco**, copritela con un coperchio e lasciate che il polpo **si cuocia in questa acqua** per circa un'ora. Rigratelo di tanto in tanto con una forchetta e verificate la consistenza delle carni. Dopo circa un'ora togliete il coperchio e **lasciate raffreddare il polpo nella sua acqua**, senza scolarlo. Una volta freddo, toglietelo dalla pentola, **con le mani se preferite levate le ventose e la pelle** e tagliatelo a tocchetti che disporrete in una ciotola capiente. A parte **fate lessare tre patate di medie dimensioni con la buccia**. Una volta cotte, sbucciatele e tagliatele a pezzetti. **Unite le patate al polpo**, aggiungete delle olive taggiasche in salamoia e qualche fogliolina di prezzemolo. Condite tutto con abbondante olio extravergine di oliva, una spolverata di paprica dolce e servite.

## La spellatura: sì o no?

Qui è una questione di gusti e anche di tradizioni: al Sud Italia non si usa togliere la pelle al polpo, né tantomeno le ventose, a differenza nel Nord Italia è una pratica più diffusa. Diciamo che, specie nei polpi molto grossi (sopra i 2kg) la pelle può risultare fastidiosa, specie sulla testa, ma potete facilmente eliminarla dopo al cottura.