

Insalata di polipetti con patate e fagiolini: la ricetta estiva con verdura di giugno



di Rodi Roșcata - 12/06/2019 11:34 | aggiornato 12/06/2019 11:36

Porta in tavola un pasto creativo per i tuoi amici e la tua famiglia: prova la nostra ricetta di insalata di polipetti, patate e fagiolini. Con pochi ingredienti semplici e freschi realizzerai un piatto elegante e saporito.



Rodi Roșcata

Il sole caldo e il bel tempo mi fanno venire voglia di vacanza, di cibo leggero, gustoso e, poiché so di non essere l'unica, ho preparato questo piatto dai profumi mediterranei: **l'insalata di polipetti, patate e fagiolini freschi**.

Buona come **antipasto** ma anche come **piatto unico**, questa insalata è la ricetta leggera, fresca e gustosa che vorrai preparare molto spesso questo estate.



Insalata di polipetti con patate e fagiolini: la ricetta

Il segreto per una buona insalata di polpo è la **qualità della materia prima**: i polipetti devono essere freschi, i fagiolini teneri e le **patate novelle o a pasta gialla**, in quanto sono più compatte e non si sfaldano durante la cottura.

Per condire l'insalata ho usato il classico condimento **olio d'oliva - succo di limone**, che ho aromatizzato con poco **aglio in polvere**. Puoi usare anche uno spicchio d'aglio, avendo cura di togliere l'anima, per smorzare il sapore e renderlo più digeribile oppure, sostituire con della **cipolla rossa di tropea**, affettata finemente.

Per questa insalata puoi cuocere gli ingredienti anche il giorno prima: una volta lessati, conserva i polipetti in frigorifero con tutta l'acqua di cottura e le patate lessate con tutta la buccia.

Ecco come si prepara questa semplice insalata di polipetti, patate e fagiolini.

Informazioni

Difficoltà

Facile

Categoria

Piatti unici

Cottura

30 minuti

Dosi

Per 2 persone

Metodo di cottura

In tegame

Preparazione

10 minuti

Tempo totale

40 minuti

Ingredienti

Polpi piccoli

4

Patate

300 grammi

Fagiolini freschi

300 grammi

Pomodorini

5 - 6

PER LA SALSA

Olio d'oliva

3 cucchiaini

Succo di limone

1 cucchiaino

Aglio in polvere

Un pizzico (opzionale)

Prezzemolo fresco

A piacere

Un pizzico di sale e pepe nero

Preparazione

1. Lava i fagiolini e toglili le due estremità. In una pentola capiente porta a bollore dell'acqua salata, butta i fagiolini e lascia cuocere per 5-7 minuti. Scola e immergi in una ciotola con acqua molto fredda, lascia stiepidire, dopodiché scola bene ancora una volta e metti da parte.

2. Lava bene le patate, metti in una pentola, copri con acqua fredda e cuoci fino a che diventano morbide. Lascia raffreddare, toglila la buccia, taglia a spicchi e griglia su una bistecchiera unta con poco olio.

3. Se hai preso i polipetti già puliti, sciacqua con acqua fredda e fai cuocere in acqua fino a che diventano morbidi (circa 30 minuti). Lascia raffreddare nell'acqua di cottura dopodiché, con un coltello o delle forbici da cucina, taglia a strisce.

4. In una ciotola unisci l'olio d'oliva con il succo di limone, l'aglio in polvere, il prezzemolo tritato, un pizzico di sale, un pizzico di pepe nero e mescola bene con la forchetta fino a che ottieni

un'emulsione cremosa.

5. Amalgama i fagiolini lessati con le strisce di polipetti, i pomodorini lavati e tagliati a metà e la salsa (puoi servire l'insalata non appena pronta oppure lasciare che si insaporisca bene nel frigorifero). Disponi l'insalata di polipetti e fagiolini in un piatto da portata, aggiungi le patate grigliate, spolvera con un po' di pepe nero fresco macinato e con del prezzemolo tritato.

Come pulire i polipetti

Se sei stato fortunato e qualcuno ti ha regalato dei **polipetti freschi**, appena pescati, è importante sapere come **pulirli nel modo corretto**. Come prima cosa stacca la pellicola che copre la sacca, dopodiché, con due dita spingi fuori il becco, che si trova tra la testa e i tentacoli, e taglia con le forbici. Rivolta la sacca ed elimina le interiora. Sciacqua bene i polipetti sotto **acqua fredda** per eliminare ogni residuo.

Puoi **conservare** i polipetti freschi puliti per massimo due giorni nel frigorifero oppure congelare (la durata di conservazione dei polipetti congelati è di circa 3 mesi).

Vota la ricetta

 **SCOPRI GLI OUTFIT**
AUTUNNO/INVERNO

