

## INSALATA DI POLPO

### Ingredienti

- olio extravergine d'oliva
- sale
- 200 olive verdi
- 3 sedano
- pepe
- polpo

### Come si prepara

Pulite il polpo, eliminate gli occhi, il 'becco' e la vescichetta.

Cuocetelo in acqua bollente leggermente salata, a recipiente coperto e a fuoco molto basso, per mezz'ora o fino a quando diventa tenero.

Lasciatelo raffreddare nella sua acqua poi spellatelo e tagliatelo a pezzetti.

Intanto pulite il sedano e affettatelo finemente.

Raccogliete in un'insalatiera il sedano affettato insieme alle olive.

Unite il polpo, condite con l'olio, regolate di sale e pepe e cospargete l'insalata con qualche foglia di sedano.

**Tempo:** 45

**Gradimento:** 3

### Tabella nutrizionale

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| Valore energetico | 81 kcal<br>339 kJ |
|-------------------|-------------------|

### Tags

pesce, antipasto, insalata, veloce, estate, new, ricette light, polpo

