



Insalata di polpo, come renderla tenera e saporita

È la ricetta perfetta per tante occasioni, fresca e leggera in estate ma ideale anche nelle altre stagioni per iniziare una cena a base di pesce o come secondo piatto



Insalata di polpo (Foto © Anna Urbano).

L'**insalata di polpo** è la ricetta perfetta per servire qualcosa di semplice ma sofisticato al tempo stesso. Può essere un piatto unico, se accompagnato da verdure crude e cotte, oppure un secondo fresco e leggero per l'estate ma è altrettanto ideale per iniziare una [cena a base di pesce](#) in tutte le stagioni. Durante le festività natalizie, sulle tavole pugliesi, è immancabile tra gli appetizer.

A parte i pochi e semplici ingredienti, il protagonista assoluto è il [polpo](#), un invertebrato che si mimetizza tra i fondali marini e nascondigli rocciosi per non essere predato, attaccandosi alle superfici con una fila doppia di ventose disposte sugli otto tentacoli.

La tecnica dell'arricciamento per rendere tenero il polpo

Considerato un mollusco molto intelligente e solitario, l'***Octopus vulgaris*** vive negli oceani e in tutti i mari, soprattutto in quelli del Mediterraneo dove – in seguito alla pesca – è abbastanza diffusa la tecnica dell'**arricciamento**. Appena pescato, il polpo fresco viene dapprima sbattuto sugli scogli per renderlo più tenero e poi riposto in una capiente vasca contenente acqua di mare. Qui, attraverso un movimento oscillatorio, la piovra genera una schiumetta ripetutamente eliminata fino a quando i tentacoli non avranno assunto la forma di un ricciolo.

Grazie alla carne gustosa, il polpo può essere cucinato in padella, fritto e soprattutto arrosto e viene apprezzato tanto in pranzi sontuosi che nello street food. Vi lasciamo i nostri consigli per

una saporita **insalata di polpo senza patate**.

Articolo di Anna Urbano

Data di creazione

24/11/2019

Autore

redazione