Insalata di polipo

Ricetta di V-ZUG SA



Polipo con sedano a coste e mele

Preparazione	30 Min.
Tempo di cottura	1 Ore
Porzioni	4
Elettrodomestico	CombairSteamer V2000 dal 2021

Polipo

1 kg di polipo intero, pronto da cuocere

un po' di sale

Vinaigrette

200 ml di olio d'oliva

100 ml di aceto balsamico bianco

50 ml di succo di mele

1 CT di zucchero

1½ CT di sale

un po' di pepe

Insalata

2 gambi di sedano a coste

2 mele acidule (ad es. Granny Smith)

Guarnizione

1 mazzetto di basilico, tritato grossolanamente

1 mazzetto di prezzemolo a foglia liscia, tritato grossolanamente

1 limone non trattato, un po’ di scorza grattugiata e succo

Polipo

Sciacquare il polipo con acqua fredda e scolarlo bene. Adagiarlo su una teglia d’acciaio inossidabile forata e salare.

Cuocere a vapore a 100 °C per 1 ora. Lasciar raffreddare.

Vinaigrette

Amalgamare bene tutti gli ingredienti in una ciotola e condire.

insalata

Tagliare il sedano a coste e le mele a dadini di 5 mm, aggiungerli alla vinaigrette e mescolare.

Guarnizione

Tagliare i tentacoli a fettine spesse circa 5 mm, versarli nella ciotola con l’insalata e le erbe aromatiche e mescolare bene il tutto. Condire con un po’ di scorza e succo di limone e sale e servire freddo.

Fasi di cottura

Cottura a vapore 100 °C per 1 Ore

Accessori

Teglia d’acciaio inossidabile forata

Ulteriori informazioni

Creata il	26.01.2022