

---

# Insalata di polpo con pomodori, olive taggiasche e sedano

**Autore:** Massimiliano Fattorini

**Fonte:** Città Nuova

**Oggi vi proponiamo un piatto semplice, ma ricco di gusto, dal sapore ricco e profumato. Dal blog [La piccola casa](#)**

Questa è una semplice ricetta che può essere preparata in anticipo al mare o in campagna. L'idea nasce dalla classica insalata di polpo a cui ho aggiunto un po' di pomodori e il croccante del sedano fresco, il tutto profumato con un po' di succo di lime. Ecco quindi la ricetta per preparare questa ottima insalata di polpo fresca e croccante.

## **Ingredienti per 4 persone:**

un polpo di circa un chilo e mezzo

due coste di sedano fresco

una manciata di olive taggiasche sott'olio

tre pomodori cuore di bue

foglie di sedano tritate

il succo di un lime

---

---

un lime intero

alcuni chiodi di garofano

olio evo (extra vergine di oliva)

sale e pepe

Pulire il polpo facendo un taglio alla base della grossa testa, rovesciarla ed eliminarne tutto il contenuto, rimuovere anche il becco e gli occhi, lavare bene.

In una pentola capiente versare abbastanza acqua per coprire il polpo, inserire i chiodi di garofano nel lime, sistemarlo nella pentola e portare a ebollizione, quindi aggiungere il polpo, salare e cuocere per circa un'ora schiumando di tanto in tanto.

Terminata la cottura lasciare riposare a bagno sinché l'acqua non sarà fredda, quindi prendere il polpo scolandolo, per chi vuole eliminare le ventose dai tentacoli.

Tagliare il polpo a pezzetti e rondelle quindi versarlo in una boule, aggiungere il sedano tagliato a pezzi e il pomodoro a tocchetti, condire con un trito di foglie di sedano, olio extra vergine, le olive taggiasche ed aggiungere una bella macinata di pepe nero fresco.

---

---

Buon appetito e buon weekend a tutte e tutti.