
INSALATINA DI POLIPO E RUCOLA

Ingredienti per 6 persone:

- 800 g di polipo,
- 2 mazzetti di rucola,
- 30 g di pinoli,
- 1 limone,
- 1/2 bicchiere di vino bianco secco,
- 1 cucchiaino di sale grosso,
- 1/2 mela,
- olio d'oliva,
- sale,
- pepe nero.

In una pentola mettete poca acqua, aggiungete il vino e il pepe in grani.

Portate a bollore, unite il sale grosso e immergetevi il polipo pulito e lavato.

Lasciate sul fuoco fino a quando i tentacoli più grossi cedono alla puntura della forchetta.

Spegnete e lasciate raffreddare il polipo nella sua acqua per almeno 20 minuti.

Nel frattempo lavate la rucola, spezzatela, mescolatevi i pinoli, la mela sbucciata e tagliata a cubetti, il polipo sgocciolato, spellato con cura e tagliato a pezzettini.

In una ciotola preparate una salsa emulsionando olio, succo di limone filtrato al colino, sale e pepe e conditevi il polipo.