

SECONDI DI PESCE

Piovra al lime e pompelmo

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

20 min

COTTURA

1 h

CALORIE

260 kcal

■ Ingredienti per 4 persone

Piovra di 1200 g (o due piovre di 600 g)	1
Sedano	1 cuore
Melagrana	1
Pompelmo rosa	1
Lime	1
Vino bianco secco	1 bicchiere
Olio d'oliva extra-vergine	
Sale	
Pepe	

■ Preparazione

- 1 Lavate la piovra, eliminate il becco centrale e le eventuali interiora contenute nella sacca, quindi cuocetela in abbondante acqua bollente per almeno un'ora.
- 2 Lasciatela intiepidire nell'acqua di cottura, scolatela, spellatela, eliminate le ventose più grandi e infine tagliatela a pezzetti.
- 3 Tagliate a rondelle il sedano dopo averlo lavato e mondato e sgranate la melagrana, quindi metteteli in una insalatiera e unite la piovra.
- 4 Cospargete il fondo di una casseruolina con un pizzico di sale e pepe, poi, poco per volta e sempre mescolando con una forchetta, unite quattro cucchiai di olio.
- 5 Scaldate leggermente, quindi unite il succo del pompelmo e quello di lime, mescolate e spegnete il fuoco. Condite l'insalata di piovra con questa salsetta ancora tiepida, mescolate bene e servite.