

SECONDI DI PESCE

Polpo vero in insalata

Tradizione: Provincia di Cagliari, Sardegna

DOSI

6 persone

■ Ingredienti per 6 persone

Polipo di 1000 g	1
Olio d'oliva	
Aceto di vino	2 cucchiaini
Prezzemolo	1 mazzo
Aglio	1 spicchio
Acqua	
Sale fino	
Sale grosso	1 cucchiaino

■ Preparazione

- 1 Prendere un polipo vero: gli otto tentacoli, ognuno provvisto di una doppia fila di ventose, ne concludono l'identità.
- 2 Far bollire dell'acqua in una pentola capiente e, tenendo per la testa il polipo, né lavato né pulito in precedenza, immergerlo per 3 volte consecutive nell'acqua bollente.
- 3 Assicurano i pescatori cagliaritari che tale operazione preliminare, oltre che far assumere al mollusco l'aspetto di un grosso fiore, ne rende morbide le carni.
- 4 Quindi rinnovare l'acqua della pentola, salarla con un cucchiaino di sale grosso e metterci a freddo il polipo.
- 5 Portare lentamente all'ebollizione, mettere un coperchio e lasciar sobbollire per oltre 90 minuti, fino a quando, cioè, pungendolo con una forchetta, non ci si assicuri che il polipo è diventato tenero.
- 6 Per i tempi di cottura necessari ci si deve basare sul peso del mollusco calcolando che per ogni chilo di polipo occorrono circa 90 minuti.
- 7 A cottura ultimata, rovesciare l'acqua e tenere il polipo nella pentola, coperta, fino a quando non è diventato freddo.

- 8 Solo allora posarlo sul tagliere, staccare dai tentacoli la testa, liberarla dal sacchetto di inchiostro (tenere da parte la sacca piena del contenuto bruno), tagliarla in listelli, dividere i tentacoli in pezzi di circa 3 cm e mettere tutto in una insalatiera.
- 9 Preparare il condimento con un bicchiere d'olio, 2 cucchiaini d'aceto forte, l'aglio, il prezzemolo tritati e il sughetto marrone del polipo, tenuto in serbo.
- 10 Emulsionare bene il tutto e versarlo nell'insalatiera, rimestare bene e lasciar riposare almeno 1 ora prima di servire.