

INSALATA DI POLPO E VERDURE

Ingredienti per 4 persone:

- 6 polpi piccoli,
- 6 zucchine,
- 6 carote piccole,
- 200 g di fagiolini,
- 200 g di barbe di frate,
- il succo di 2 limoni,
- olio,
- sale,
- pepe.

Rovesciare la testa dei polpi, eliminare le interiora, poi eliminare gli occhi e il becco corneo alla radice dei tentacoli.

Lessarli in acqua fredda salata finché risulteranno ben teneri.

Lessare al dente le verdure, fermare la cottura in acqua e ghiaccio, scolarle e ridurle in pezzi.

Spellare i polpi ancora caldi e tagliarli in pezzi.

Condire i molluschi con olio, limone, pepe e sale.

Condire anche le verdure e mescolare il tutto.