

# Ensalada de Pulpo

El pulpo pertenece a la familia de los cefalópodos (como la sepia y el calamar) y es durante estos meses de otoño e invierno su mejor momento para degustarlos. Es fuente de w-3, vitaminas (sobre todo del grupo B) y de oligoelementos como el hierro, yodo y zinc. Muy bajo en grasas y por ello indicado en los regímenes de adelgazamiento.

Si lo cocinas en casa y quieres que te quede tierno el truco consiste en congelarlo, de esta forma se rompen las fibras y ya no es necesario "mazarlo". Para que no se desprenda la piel hay que "asustarlo", es decir, cogerlo por la cabeza y sumergirlo 3 veces en agua hirviendo con sal y especias (laurel, pimienta,...) y luego cocinarlo 20-30 minutos o hasta que lo pinches con facilidad con un tenedor. Sino dispones de tiempo o ganas o piensas que aún así te quedará duro, compra patas de pulpo ya cocidas y te ahorras este paso.

## INGREDIENTES:

70g Brotes tiernos  
2 - 3 Pimientos de piquillo en conserva  
1 Pata de pulpo cocida  
6 Uds Langostinos cocidos  
1 Cucharada aceite de oliva  
1 Cucharada Vinagre de Módena

1

Ración



## NOTA:

Con el pulpo van muy bien los sabores avinagrados, prueba a añadir también pepinillos o cebollitas en vinagre.

## ELABORACIÓN:

1. Cortar la pata de pulpo a rodajas finas, el pimiento a tiras y pelar los langostinos.
2. Disponer en una fuente las lechugas variadas (brotes tiernos) y repartir entre ellas las tiras de pimiento de piquillo, el pulpo y los langostinos.
3. Salsear con una vinagreta clásica avinagrada (aceite y vinagre a partes iguales).
4. Servir.