

**WEEK  
WEEK  
END**

**A CASA DELLO CHEF**

*La ricetta per i lettori* di Enzo Michele Esposito

**Insalata di polpo**

**INGREDIENTI**

per 4 persone

- 1 polpo  
(di circa 1 kg.)
- 1 cipolla bianca
- un cucchiaino  
d'erba cipollina tritata
- 400 gr. di patate
- 1 limone
- sale marino integrale
- 3 cl. di olio  
extravergine d'oliva
- pepe nero q.b.
- 15 ml. d'aceto  
di vino bianco

Pulite il polpo eliminando le interiora, gli occhi e il becco (cioè la formazione cornea che si trova all'altezza della testa). Lavatelo bene sotto l'acqua fredda corrente. Mettete a freddo il polpo in una pentola con abbondante acqua, una cipolla e sale, e portate a bollore. Proseguite la cottura per almeno mezz'ora o fino a che il polpo non risulti tenero. Per accertarvi che il polpo sia cotto, pungetelo con una forchetta: la carne non deve offrire resistenza, risultando tenera ma non disfatta. A questo punto scolatelo. Potete spellarlo a caldo, raschiando via la pelle con l'aiuto di un coltello, o dopo averlo fatto raffreddare. Tagliatelo a pezzi grossolanamente. Nel frattempo sbucciate le pa-

tate e tagliatele a cubetti. Fatele cuocere in acqua bollente, salata e leggermente acidulata con l'aceto di vino per 10-15 minuti. Mescolatele al polpo le patate, condite il tutto con un pizzico sale, il succo del limone, l'olio, il prezzemolo tritato e una spolverata di pepe. Servite a temperatura ambiente.



**L'ABBINAMENTO CIBO-VINO**

*Questa pietanza si abbina con Vino Bianco Fermo, di medio corpo, in particolare con vini prodotti nelle Marche. Si accompagna bene anche con un vino Secco.*



Enzo Michele Esposito è un cuoco nato a Milano. Fin da piccolo avverte una forte passione per la cucina e nella quotidianità, fra i profumi di casa, si diverte con i suoi primi maestri, i nonni, ad imparare i trucchi dei fornelli. Ha frequentato tramite l'Associazione Cuochi di Milano e Provincia corsi di aggiornamento per aumentare e migliorare la propria cultura in tema di alimenti e professionalità nel settore ristorativo. Attualmente è membro dell'Associazione Cuochi Milano e Provincia come insegnante di cucina per amatori e chef consulente per la ristorazione.

