

Ingredienti

- 1 spicchio di aglio (opzionale)
- 1 mazzetto di prezzemolo fresco
- 3 foglie di basilico fresche
- 40 g di olio extravergine di oliva
- 2 pizzichi di sale
- 1 pizzico di pepe nero macinato
- 500 g di acqua
- 700 - 800 g di polpo fresco, pulito ed eviscerato
- 400 g di zucchine a tocchetti (2 cm circa)

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): >15

PER 100 G

Proteine	9,51 g
Carboidrati	1,35 g
Grassi	5,35 g
Fibre	0,16 g

PER PORZIONE

Proteine	3,82 g
Carboidrati	3,06 g
Grassi	12,03 g
Fibre	0,37 g

Insalata di polpo e zucchine

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	20 min.
Tempo totale	1 h.
Porzione	4

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](#)

Preparazione con bimby

- Mettere nel boccale, a piacere, l'aglio, il prezzemolo, il basilico, tritare: 5 sec./vel. 8. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere l'olio extravergine di oliva, il sale e il pepe, emulsionare: 10 sec./vel. 4. Trasferire in una ciotola capiente e mettere da parte.
- Mettere nel boccale l'acqua e il polpo, cuocere: 15 min./120°C/antiorario/vel.cucchiaio. Nel frattempo, distribuire le zucchine all'interno del recipiente del Varoma e chiudere con il coperchio.
- Posizionare il recipiente del Varoma con le zucchine e proseguire la cottura: 15 min./Varoma/antiorario/vel.cucchiaio. Togliere con attenzione il Varoma. Trasferire il polpo con il suo liquido in una ciotola capiente e lasciare raffreddare completamente sia il polpo che le zucchine.
- Una volta freddo, scolare il polpo dal suo liquido e tagliarlo a pezzi (2-3 cm).
- Sistemare il polpo e le zucchine nella ciotola con il condimento alle erbe aromatiche e mescolare bene.
- Servire o conservare in frigorifero (Se non si consuma subito, conservare l'insalata di polpo e zucchine in frigorifero per 1-2 giorni al massimo).

Preparazione senza bimby

- Tritare il prezzemolo, il basilico, a piacere, l'aglio.
- Versare l'olio in un contenitore dai bordi alti ed aggiungere sale e il trito di erbe e il pepe con un minipimer emulsionare. Tenere da parte.
- Cuocere in acqua calda il polpo per 45 minuti. Nel frattempo, cuocere le zucchine a vapore o lessarle per 15 minuti
- Trasferire il polpo con il suo liquido in una ciotola capiente e lasciare raffreddare completamente sia il polpo che le zucchine.
- Una volta freddo, scolare il polpo dal suo liquido e tagliarlo a pezzi (2-3 cm).
- Sistemare il polpo e le zucchine nella ciotola con il condimento alle erbe aromatiche e mescolare bene.
- Servire o conservare in frigorifero (Se non si consuma subito, conservare l'insalata di polpo e zucchine in frigorifero per 1-2 giorni al massimo).



seguimi su: [#monicacucinandoconbimby](#) per trovare altre ricette



scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com