



Hozzávalók:

1 nagyobb, kb. 80 dkg-os fagyasztott, konyhakész polip, de lehet ugyanennyi súlyú, ugyancsak fagyasztva kapható törpepolip is (ha sikerül frisset vásárolni, az még jobb), só, néhány szem fekete bors, 1 citrom

a tálaláshoz:

só, őrölt fekete bors, olívaolaj, citromlé, 2 avokádó, 2-3 paradicsom, 1 kis fej saláta

1. A polipot szobahőmérsékleten fölengedjük, lecsöpögtetjük. Közben vizet forralunk sóval, borssal meg citromlével ízesítjük. A polipot beletesszük, és kis lángon, gyöngyöző forralással, a kisebbeket 20, a nagyot 30 percig főzzük. Ne tovább, mert megkeményedik, rágós lesz!

2. Jól lecsöpögtetjük, tányérra rakjuk. Az asztalnál mindenki maga ízesíti, vagyis sózza, borsozza és locsolgatja olajjal meg citromlével. Fölszeletelt avokádóval, paradicsommal és leveleire tépett salátával díszítjük, illetve körítjük.

Jó tanács

- Nagyon finom, ha a főtt polipot kis darabokra vágjuk, és enyhén sózva, borsozva, fokhagymás vajon 3-4 percig pirítjuk, végül citromlevet csöpögtetünk rá.

- Friss, különösen nagyobb polip esetében praktikus megoldás, ha először jó sok sóval átdörzsöljük, ami felszedi a halon lévő nyálkát. Utána folyó víz alatt lemossuk, és kész is.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag: 480 kcal