

POLPO INDOPACIFICO - OCTOPUS

Congelato - Frozen

Ingredienti - Ingredients

Octopus cyaneus (pescato in Oceano Indiano Occidentale FAO51 con ami e palangari) - Contiene MOLLUSCHI

Da consumarsi previa cottura.

Octopus cyaneus (caught in the Western Indian Ocean FAO 51 with hooks and lines) - Contains MOLLUSCS

To be consumed after cooking

Modalità di preparazione - Cooking Instructions

Ricetta (per 4 persone): far bollire il polpo in una pentola con acqua salata, per 30 min. lasciandolo raffreddare nell'acqua di cottura (resterà tenerissimo). Tagliatelo a pezzi e trasferitelo in una ciotola con 60 g di cannellini lessati, 2 patate lesse affettate, 10 pomodorini divisi a metà e il sedano a bastoncini. A parte sbattete un pò di olio extra vergine d'oliva, il succo di limone, un pizzico di sale e pepe, quindi condite la preparazione.

Recipe (for 4 people): boil the octopus in a pot with salted water for 30 min. let the octopus cool in the cooking water (it will remain very tender). Cut it in pieces and put in a bowl with 60 g of boiled haricot beans, 2 sliced boiled potatoes, 10 cherry tomatoes cut in half and celery straws. Aside, whisk a little extra virgin olive oil, lemon juice, and a pinch of salt and pepper, then season the preparation.

Dichiarazione Nutrizionale - Nutrition Declaration

Valori medi per 100 g - Average Nutritional Values per 100 g

Energia - Energy	348 kJ / 82 kcal
Grassi - Fat	0,2 g
di cui Acidi Grassi Saturi - of which Saturates	0,1 g
Carboidrati - Carbohydrate	0,0 g
di cui Zuccheri - of which Sugars	0,0 g
Proteine - Protein	14,4 g
Sale - Salt	1,19 g