

## Insalata unica con polpo, patate e dressing al prezzemolo e pinoli



*Un'insalatona fresca, estiva e con tutti quei nutrienti di cui il tuo corpo ha bisogno per essere al top.*

**Polpo e patate**, chissà chi ha inventato questo abbinamento eccezionale; chiunque sia merita una statua! Adoriamo la coppia polpo e patate non solo per una questione di sapore (e che sapore!) ma anche perché è un bell'incontro tra le **proteine nobili** del polpo e i **carboidrati** delle patate oltre che essere una di quelle cose che "fanno estate".

Il duo delle meraviglie è proposto in questa insalata unica, cioè l'insalatona che riprende il [modello sano del piatto unico](#). Gustalo subito.

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Preparazione: 10 min. + 40 min. di cottura**

### Ingredienti (per 1 insalata unica)

*Per l'insalata:*

100 g di insalata gentile

100 g di radicchio

50 g di pomodori datterino

120 g di polpo

**10 olive taggiasche Despar Premium**

80 g di patate

*Per il dressing:*

10 foglie di prezzemolo

**1 cucchiaio di pinoli Bio,Logico Despar**

**il succo di mezzo limone Passo dopo Passo Despar**

1 cucchiaino di salsa di soia (a ridotto contenuto di sale)

**4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar**

### Procedimento

1. Monda, lava e asciuga insalata e radicchio, tamponandoli; monda e taglia anche i pomodorini, quindi riunisci tutto in un'insalatiera.
2. Cuoci a vapore le patate tagliate a dadini, tenendole al dente.
3. Fai bollire il polpo in abbondante acqua per circa 40 minuti. A cottura ultimata, taglialo a pezzettoni. Aggiungi quindi le olive taggiasche.
4. Prepara il dressing frullando con un frullatore a immersione il prezzemolo, l'olio, la salsa di soia, il succo di limone e i pinoli.
5. Riunisci tutti gli ingredienti nell'insalatiera, quindi condisci con il dressing.