

## Arrosticino di polpo, hummus di barbabietola e giardiniera

La nostra versione di quest'antipasto al sapore di mare: arrosticino di polpo, con hummus di barbabietola e giardiniera. Scopri la ricetta di Casa Di Vita!



L'**arrosticino di polpo** è un **antipasto di pesce** da realizzare subito, per stupire con un piatto sano e genuino sin dall'inizio del tuo pranzo o della tua cena. Arricchito da un morbido strato di **hummus di barbabietola** e circondato da una saporita **giardiniera di verdure** avrà tutto un altro sapore.

Facile da preparare e da cuocere, prova subito la nostra originale proposta in questa variante deliziosa!

**Difficoltà: bassa**

**Costo: medio**

**Tempo di preparazione: 30 min.**

### Ingredienti

**(per 4 persone)**

#### Per l'arrosticino

1 polpo (circa 1,5 kg)

**5 chiodi di garofano Despar**

2 foglie di alloro

Mezzo limone

**2 cucchiaini di Salsa di soia Despar Premium**

Pepe in grani q.b.

Sale q.b.

#### Per l'hummus di barbabietola

250 g di barbabietola cotta

Succo di 1 lime

Mezzo spicchio di aglio

2 cucchiaini di tahina

2 g di paprika piccante

25 g di olio di semi di vinacciolo (o olio extra vergine di oliva)

Sale q.b.

#### Per la giardiniera

**2 carote Despar Passo Dopo Passo**

1 rapa bianca e 1 rossa (o dello stesso tipo)

**100 ml di aceto di vino bianco Despar**

100 ml di vino bianco

100 ml di acqua

50 g di zucchero

6 g di sale

40 g di germogli di soia

### Preparazione

1. Cuoci il polpo in abbondante acqua salata per un'ora. Lascialo raffreddare nell'acqua di cottura per evitare che si spelli. Scolalo, taglia ogni tentacolo a tocchetti di 3 cm e infilzali negli stecchini. Intingi gli arrosticini nella salsa di soia e lascia marinare.
2. Prepara l'hummus: frulla le barbabietole con il succo di lime, la tahina, l'aglio, l'olio di vinaccioli e la paprika. Se troppo denso, allungalo con un po' d'acqua. Aggiusta di sale e tieni da parte.
3. Per la giardiniera taglia le carote a rondelle e le rape a spicchi. In una casseruola porta a ebollizione acqua, aceto, vino, zucchero e sale. Immergi le verdure separatamente iniziando da quelle più chiare e cuoci per pochi minuti mantenendole croccanti. Per i germogli di soia saranno sufficienti pochi secondi.
4. Piastra gli arrosticini, fino a ottenere una crosticina da entrambi i lati. Servili accompagnati dall'hummus e dalla giardiniera condita con un filo d'olio.