

Ensalada de pulpo y garrofó

Escrito por Paloma -
Domingo, mayo 22, 2016



Ahora sí que parece que vamos entrando en primavera de verdad! Este fin de semana ha brillado el sol con fuerza. La luz de nuestra tierra nos llama a gritos para ir a buscar un rincón que huela a mar, donde sentarse mirando de nuevo el horizonte, mientras llega una caña fresca de cerveza y quizá un bocado de nuestro más querido Mediterráneo.

Para tal ocasión, he formulado una receta refrescante, muy valenciana, con toques ahumados y picantes: **ensalada de pulpo y garrofó**, aliñada con buen aceite de oliva virgen extra y unos toques de tabasco ahumado.

Con ella, por fin en plena estación preveraniega, saludo el buen tiempo que parece que ya se quedará con nosotros definitivamente.

Receta Ensalada de pulpo y garrofó

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 4 raciones)

100 g de [garrofó](#) (1/2 kg con vaina)

Nota: Podemos hacer esta misma receta con *garrofó* congelado o con garrofó seco (que lo venden igual que se hace con las habas). En el caso del congelado, hay que hervirlo y pelarlo exactamente igual que el fresco. En el caso del seco, hay que poner a remojo toda la noche anterior a su utilización. Luego, consumir como si fuera fresco.

1 tomate rojo grande de ensalada

1/2 pimiento verde italiano

1/2 pimiento rojo

1 cebolla morada

Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)

Unas gotas de tabasco Chipotle (sabor ahumado)

Sal de mesa y sal en escamas

Cilantro

2 patas de pulpo cocido

Pimienta negra

Pimentón rojo dulce de la Vera

Preparación

Se cuece el *garrofó* durante unos 10 minutos (no más, para que no se reblandezca en exceso y se rompa al pelarlo posteriormente). Como hemos indicado, lo pelamos con cuidado y reservamos.

Pelamos los tomates y los picamos junto con los pimientos y la cebolla, haciendo todo a cubitos. Reservamos.

Cortamos el pulpo a rodajas. Reservamos.

Picamos el cilantro. Reservamos.

Preparamos una mezcla de AOVE con unas gotas de Tabasco Chipotle.

Montamos el plato:

1. Mezclamos bien el picado de pimientos y cebolla. Los aliñamos con AOVE, sal de mesa, pimienta negra al gusto y cilantro. Ponemos el molde redondo en el centro del plato y lo rellenamos con la ensalada.
2. Luego aliñamos el garrofó con sal, cilantro y parte de la mezcla reservada de AOVE y Tabasco, y lo colocamos sobre la capa anterior.
3. Por último, disponemos el pulpo (sin ningún aliño), dejamos caer por su superficie unas poquitas escamas de sal y encima el resto del preparado con AOVE y Tabasco Chipotle.
4. Para decorar, espolvoreamos con un toquecito de pimentón dulce de la Vera, cuanto apenas.

5. Quitamos el molde. A disfrutar!

Nota: La cantidad de tabasco a poner dependerá del grado de picante que nos guste. Sugerimos probar la combinación de AOVE y tabasco previamente antes de aliñar el pulpo y el *garrofó*, para poder rectificar a tiempo.

Consulta el artículo de “Nutrición y salud”: [Dieta mediterránea](#)

También te puede interesar:

Ensalada tibia de pasta integral y gulas

Ensaladilla rusa

Pierna de cordero al horno