

INICIO › RECETAS › TAPAS Y APERITIVOS › ENSALADILLA RUSA DE PULPO



Tapas y aperitivos

Ensaladilla rusa de pulpo



LAIA ANTÚNEZ 15/09/2018



El chef Lluís Planas construye una versión más marinera de la ensaladilla rusa tradicional al incorporarle el pulpo. El truco para que quede bien amalgamada es cortar todos los ingredientes bien pequeños y darle un toque de sabor con el pimentón de La Vera.

Frente a la bahía de S'Agaró, el histórico restaurante **La Taverna del Mar**, joya arquitectónica de principios del siglo XX, apuesta por el pescado y el marisco fresco, y de máxima calidad, de las lonjas de la Costa Brava. Sus entrantes y sugerencias también tienen inspiración cien por cien marinera que, en el caso de esta ensaladilla, viene de la mano del pulpo.

Preparación: 60 min

Dificultad: fácil

Imprimir

Nota nutricional: Como su nombre indica, el pulpo "cabezón" se diferencia del pulpo convencional por su cabeza, más grande, y por sus patas, que tienen una única fila de ventosas. Este cefalópodo es una rica fuente de vitamina B3, B12, potasio y selenio. También es un alimento bajo en calorías y grasas saturadas, perfecto para dietas. Ayuda a combatir enfermedades como la arteriosclerosis, la arritmia cardíaca, el asma, la bronquitis, la dismenorrea y el raquitismo, entre otras. Sus niveles de taurina ayudan a reducir el colesterol.

Suscríbete a la newsletter

BUSCADOR DE RECETAS

Nombre (opcional)

Tipo plato

Restaurante



La Taverna del Mar
17220
Passeig de Sant Pol, s/n
17220 S'Agaró
[Ver ubicación](#)

Últimas recetas



Ensaladilla rusa de pulpo
La Taverna del Mar



Tartar de tomate ahumado
con queso Idiazabal y
menta
Studio 66



Arroz a la lata del Señorito
Sa Tuna Restaurante



Gyozas de rabo de toro a
la cordobesa
Madame

Recetas Relacionadas

Croqueta de tortilla de
chistorra
Catacroquet

Ingredientes**Preparación****Ingredientes para 1 ración**

- 200 g de pulpo "cabezón"
- 200 g de aceite de oliva suave
- 300 g de pimentón de La Vera
- 400 g de mayonesa
- 2 kg de patata Monalisa
- Sal
- Pimienta blanca

Para el emplatado

- 2 g de micromezclum
- 1 g de cebollino
- Perlas de aceite de oliva
- Aceite de pimentón
- Sal Maldon

Galeria

[La Taverna del Mar](#) [ensaladilla rusa de pulpo](#) [receta ensaladilla rusa](#) [Costa Brava](#)

Añadir nuevo comentario

Tu nombre

Asunto

Comentario *

Enviar



Buffalo Wings crujientes con salsa de yogur



Cómo cocinar setas de temporada con yema de huevo crujiente



Viva Tapas Bar

Lo más leído

Vespres Inedit's 2018

GASTRONOSFERA 05/07/18

Ruta de tapas de Barcelona 2018

GASTRONOSFERA 06/06/18

Murcia de tapas 2018

GASTRONOSFERA 24/05/18

Girona Llegendes & Tapes 2018

GASTRONOSFERA 04/06/18

Recetas

Mar y montaña

Pescado y marisco

Verduras y legumbres

Tapas y aperitivos

Cócteles

Carnes y aves

De cuchara

Ensaladas

Postres y dulces

Arroces y pastas