

# Polpo alla griglia con salsa ponzu e capperi

Tempo totale **85 Min** 15 Min Tempo di preparazione **10 Min** Tempo di cottura **60 Min** Tempo di marinatura

Valori nutrizionali (per porzione):  
**2867 kJ / 686 kcal**

Grassi: **50 g** Proteine: **34 g**  
Carboidrati: **22 g**

## INGREDIENTI

**2 Porzioni**

### Polpo:

**400 g** tentacoli di polpo (sbiancati)  
**4 cucchiai** Salsa Ponzu - una Miscela di Salsa di Soia, Aceto ed Aroma di Limone Kikkoman  
**2** spicchi d'aglio  
**0,5** di paprika dolce in polvere  
**1 cucchiaino** di olio d'oliva  
**1 pizzico** di peperoncino in grani

**Salsa:**  
**100 g** di pomodori ciliegini  
**50 g** capperi  
**0,5** di scorza di limone  
**cucchiaino** grattugiata  
**2 cucchiai** di olio d'oliva  
Qualche foglia di basilico fresco

### Salsa con Ponzu:

**150 ml** di sake  
**4 cucchiai** Salsa Ponzu - una Miscela di Salsa di Soia, Aceto ed Aroma di Limone Kikkoman  
**1 cucchiaino** di succo di limone  
**100 g** di burro

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

**400 g** tentacoli di polpo (sbiancati) - **4 cucchiai** Salsa Ponzu - una Miscela di Salsa di Soia, Aceto ed Aroma di Limone Kikkoman - **2** spicchi d'aglio - **0,5 cucchiaino** di paprika dolce in polvere - **1 cucchiaino** di olio d'oliva - **1 pizzico** di peperoncino in grani  
Tagliare il polpo lessato in pezzi più piccoli.

Mescolare la salsa Ponzu al limone Kikkoman in una ciotola con l'aglio pestato, la paprica dolce, l'olio d'oliva e il peperoncino. Aggiungere i tentacoli di polpo e marinare in frigorifero per 1 ora.

### Passaggio 2

**100 g** di pomodori ciliegini - **50 g** capperi - **0,5 cucchiaino** di scorza di limone grattugiata - **2 cucchiai** di olio d'oliva - Qualche foglia di basilico fresco

Per preparare la salsa, tagliare a metà i pomodorini, aggiungere i capperi, la scorza di limone e l'olio d'oliva. Tagliare le foglie di basilico in piccoli pezzi e aggiungere all'impasto.

### Passaggio 3

**150 ml** di sake - **4 cucchiai** Salsa Ponzu - una Miscela di Salsa di Soia, Aceto ed Aroma di Limone Kikkoman - **1 cucchiaino** di succo di limone - **100 g** di burro  
Portare a ebollizione il sake, la salsa Ponzu al limone Kikkoman e il succo di limone in una padella (per circa 1 minuto). Aggiungere il burro e togliere dal fuoco. Mescolare fino a sciogliere il burro al fine di ottenere una salsa liscia e uniforme.

### Passaggio 4

Grigliare il polpo per circa 3 minuti su ogni lato.  
Servire con entrambe le salse.