

**Autor:** Annette Sandner



## Ingredientes

- 1 kg de pulpo
- 500 ml de vino tinto
- 200 ml de agua
- 1 anís estrellado
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de semillas de comino
- 200 g de lentejas beluga
- 6 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- sal marina
- pimienta negra recién molida
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 2 Pak Choi

## Preparación

Meta el pulpo con el vino tinto, el agua, el anís estrellado, el laurel y el comino en una bolsa de vacío y séllela.  
Cueza al vacío a 78 °C durante 6 horas.

Cueza las lentejas beluga en agua sin sal hasta que queden blandas. Escorra y vuelva a ponerlas en la olla. Mezcle con el vinagre y el aceite de oliva, y salpimente.

Caliente el aceite de sésamo en una sartén. En función del tamaño del Pak Choi, córtelo en cuartos o dos mitades y dórelo brevemente por todos lados — el Pak Choi debería quedar crujiente.

Emplate el pulpo sobre el Pak Choi y la ensalada de lentejas —a temperatura templada—, añade sal marina y rocíe con aceite de oliva.

Annette Sandner ha sido tan amable de compartir su receta con nosotros.