Ingredientes:

- *400 gramos de PULPO fresco*
- *1 y 1/2 Taza de alubias cocidas y sin caldo*
- *15 gramos de ajo majado*
- *3 hojas de laurel*
- *10 miligramos de aceite de oliva*
- *150 gramos de Jitomate martajado*
- *1 limón, ralladura y su jugo.*
- *10 gramos de alcaparras*
- *10 gramos de menta*
- *90 gramos de arugula*
- *15 gramos de sal de grano*
- *10 gramos de pimienta negra.*
- *100 gramos de chile pimiento morrón amarillo*
- *Y 50 gramos de crema agria.*

Preparación:

Vamos a comenzar por tomar el Bowl, para ahí mezclar el jitomate con los ajos, lo batimos hasta formar una pasta. Ahora hay que mezclarle, con un poco de aceite, las alubias, la ralladura de limón y el jugo de limón. Ya que esta ligada nuestra mezcla lo dejamos reposar por 20 minutos.

Proseguimos con los pimientos y la crema. Pon en la licuadora los pimientos y la crema. Licúalos por largo tiempo para que se forme una textura tersa y sin grumos.

Llego el momento caliente… encender el fuego de la estufa… jejeje no piensen maaal…, en un sartén añade aceite y pon el pulpo, solo hay que sellarlo, (recuerda que ya esta cocido), al momento de hacerlo sazónalo con el jugo de limón, sal y pimienta.

Yyyyy… llego la hora de de hacer que lo sabroso y saludable "te llene el ojo" … y que los aromas tropicales te alegren el corazón,

En un plato, pon primero una cama de la salsa, después, a un lado, las alubias, enseguida el sabroso pulpo, las alcaparras ponlas sobre las alubias. Al lado del pulpo, las hierbas frescas, ¿Se te esta atojando verdad? Pero aun no terminamos, haber sobrino LAlllito que más lleva "puesto nuestro protagonista"? claro las banderillas de vegetales.