Polpo AFFOGATO

INGREDIENTI

- Polpo 800 gr *
- Pomodorini ramati 200 gr
- Patate 300 gr
- 2 spicchi d'aglio
- Olive nere (a piacere)
- Basilico
- Alloro
- Olio di oliva
- Sale

Questa ricetta si presta molto bene anche per il polpo surgelato che si può cuocere, senza scongelarlo, allungando i tempi di cottura di 40 minuti.

1

Lavare e tagliare a metà i pomodorini.

Mettere un filo d'olio e due spicchi d'aglio in una casseruola quindi creare una base con i pomodori adagiandoli con la parte tagliata a contatto con la casseruola.

Aggiungere qualche foglia di basilico e una foglia di alloro.

Accendere il fuoco e, appena l'olio comincia a sfrigolare, adagiare il polpo sopra i pomodorini.

2

Chiudere la casseruola con un coperchio e cuocere a fuoco basso/moderato per 50 minuti.

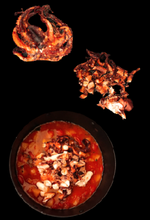
Intanto pelare e tagliare a cubetti le patate.

Trascorsi i primi 50 minuti aggiungere le patate e le olive nere poi coprire nuovamente e proseguire la cottura per altri 35/40 minuti.

Spegnere il fuoco e lasciar raffreddare il polpo in pentola.

Il polpo rilascia acqua sufficiente per la preparazione. Controllare comunque durante la cottura aggiungendo poca acqua alla volta all'occorrenza.

3



Una volta raffreddato o almeno intiepidito, togliere il polpo dalla proprio sugo e, su un tagliere, tagliarlo a pezzetti.

Togliere la foglia di alloro e gli spicchi d'aglio dal sugo, regolare il sale e rimettere il polpo a pezzi.

Accendere il fuoco e scaldare fino a che il sugo non comincia a sobbollire.

4

Puoi servire.

Un filo d'olio piccante, se piace, è l'ultimo tocco per chiudere al meglio il piatto.

BUON APPETITO

Ottimo anche come sugo per condire una pastasciutta.

Cottura lunga e delicata che rende il polpo morbidissimo e il sugo saporito e leggero.

Ricette Orizzontali

www.RicetteOrizzontali.it

ricetteorizzontali