

Polpo alla catalana

Il **polpo alla catalana** è un antipasto a base di pesce tipico della Sardegna, ma diffuso in tutto il sud Italia. Il polpo bollito viene tagliato a tocchetti e insaporito con cipolla rossa di Tropea e pomodorini.

Il **polpo alla catalana** è ottimo freddo, nelle calde giornate estive e può essere anche un secondo piatto o un piatto unico se accompagnato da buon pane fresco o abbrustolito.

INFORMAZIONI

- 4 persone
- 200Kcal a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **1 ora e ½**

INGREDIENTI

Per la cottura del polpo

- 1 costa di sedano
- 1 carota
- 1 cipolla bianca
- 2 l di acqua
- 1 manciata di pepe nero in grani
- 1 kg di polpo

Per completare la preparazione

- 1 cipolla rossa di Tropea
- 500 g di pomodorini rossi
- Sale
- 4 foglie di basilico
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

Preparare il polpo

- Lavare il sedano, eliminare le parti rovinare, quindi affettarlo nello spessore di mezzo centimetro circa.
- Lavare la carota, eliminare le estremità e affettarla nello spessore di mezzo centimetro circa.
- Pulire la cipolla eliminando lo strato esterno di consistenza cartacea, quindi tagliarla a spicchi.
- Mettere in una pentola piuttosto alta l'acqua e le verdure. Aggiungere il pepe nero in grani e metterla sul fuoco. Portarla a bollore.
- Nel frattempo pulire il polpo lavandolo accuratamente sotto acqua fresca corrente, eliminare le viscere contenute nella sacca, gli occhi, il dente centrale e strofinarlo per eliminare la patina vischiosa.
- Quando l'acqua bolle unire il polpo calandolo nell'acqua tenendolo per la testa. Se volete far arricciare i tentacoli, immergetelo per tre volte prima di calarlo definitivamente.
- Coprire, attendere che riprenda il bollore, quindi abbassare a minimo la fiamma. L'acqua deve appena sussultare per tutta la durata della cottura.
- Cuocere per 20 minuti a pentola coperta.
- Trascorso il tempo indicato spegnere il fuoco e lasciar riposare 20 minuti, sempre a pentola coperta.
- Sollevare il polpo con una pinza da cucina e infilare i denti di una forchetta alla base dei tentacoli. Deve entrare morbidamente, segno che è ben cotto. Se la carne del polpo fa resistenza proseguire l'ammollo per un'altra decina di minuti.
- Quando pronto tirarlo su dall'acqua e metterlo su un tagliere.
- Se occorre eliminare la pelle è sufficiente strofinarlo, verrà via molto facilmente. Non togliete però la pelle fra i tentacoli perchè li rovinerebbe e verrebbero tutti via.
- Togliere la pelle dalla testa perchè in genere è un po' duretta.
- Affettare il polpo a tocchetti, lasciando un po' più lunghi i tentacoli nella parte terminale.
- Mettere tutti i pezzettini di polpo in una ciotola.

Per completare la preparazione

- Pulire la cipolla eliminando lo strato esterno di consistenza cartacea, tagliarla a metà per il lungo, quindi affettarla fine. Metterla a bagno in acqua e aceto per 5 minuti, quindi scolarla e unirla al polpo.
- Lavare i pomodorini, tagliarli a spicchi e unire anche questi al polpo assieme alle foglie di basilico lavate e spezzettate.
- Condire con l'olio e mescolare bene.
- Assaggiare per regolare di sale.
- E' buono anche appena mangiato, ma è migliore se fatto riposare in frigorifero per un'oretta.



STAGIONE

Gennaio, giugno, luglio, agosto, settembre, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.