

SECONDI DI PESCE

Polipo alla buce

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

40 min

Ingredienti per 4 persone

Polipi grandi di 1000 g ciascuno	2
Pomodorini sardi	6
Prezzemolo	1 ciuffetto
Aglione	4 spicchi
Olio d'oliva extra-vergine	
Peperoncino in polvere	
Dado vegetale	1/2
Vino rosso di media struttura	1 bicchiere

Preparazione

- 1 Preparazione per cottura rapida in pentola a pressione: circa 40 minuti. Tritate finemente le foglie di prezzemolo insieme agli spicchi d'aglio.
- 2 Mettete sul fuoco a fiamma medio/alta l'olio di oliva; non appena sarà riscaldato aggiungete il trito di prezzemolo ed aglio e fatelo imbiondire appena.
- 3 Aggiungete i pomodorini sardi ed i polipi. Quindi aggiungete il mezzo dado dopo averlo sminuzzato ed innaffiate il tutto con il vino rosso.
- 4 A questo punto chiudete la pentola a pressione e, dal momento in cui inizia a bollire, considerate un tempo di cottura di 40 minuti, con una fiamma al minimo, ma verificando che continui a bollire.
- 5 Trascorsi i 40 minuti estraete i polipi dalla pentola ed adagiateli su un vassoio per servirli in tavola ben caldi. Si consiglia un contorno di spinaci saltati.
- 6 Il vino in abbinamento dovrà essere un rosato di Bolgheri o un vino rosso giovane di media struttura.
- 7 Come nota finale si può suggerire di fidarsi della ricetta e di non aggiungere sale: il polipo è già molto saporito (al limite lo si può aggiungere a cottura ultimata quando è ancora in pentola se all'assaggio risulterà non sufficientemente saporito).