

SECONDI DI PESCE

Polipo alla provenzale

Origine: Francia, Francia (Provenza)

DOSI

4 persone

Ingredienti per 4 persone

Polipo	1000 g
Patate	400 g
Alloro	2 foglie
Sedano	1 gambo
Prezzemolo	1 ciuffo
Cipolla	1
Olive nere	2 cucchiaini
Aceto di vino	3 cucchiaini
Olio d'oliva extra-vergine	
Sale	
Pepe	

Preparazione

- 1 Pulite e lavate il polipo, poi battetelo per intenerirlo. Mondate sedano, cipolla e prezzemolo. In una casseruola portate ad ebollizione l'acqua con l'alloro, il sedano e la carota a pezzetti, l'aceto e il sale.
- 2 Tuffatevi il polipo e cuocetelo a fuoco moderato per 45 minuti circa. Scolatelo, fatelo intiepidire e passatelo sotto il getto dell'acqua fredda per spellarlo più facilmente.
- 3 Sgocciolatelo e tagliatelo a pezzi. Pelate e lavate le patate, tagliatele a tocchetti, affettate la cipolla e fatela appassire in una casseruola con 4 cucchiaini d'olio.
- 4 Unite le patate e cuocete a fuoco vivo per 5 minuti rigirando spesso. Aggiungete il polipo, salate, pepate, coprite e continuate la cottura a fuoco moderato per 10 minuti circa mescolando di tanto in tanto.
- 5 Al termine, cospargete il polipo con il prezzemolo tritato e lasciate il tegame sul fuoco ancora 5 minuti prima di portare in tavola.