

# Polpo bollito

Il **polpo bollito**, o polpo lessato, è la cottura di base per la preparazione del polpo, che successivamente può essere tagliato e condito con olio, limone, aglio e prezzemolo, oppure essere un ingrediente per altre preparazioni, come l'insalata di mare.

Il **polpo bollito** richiede una preparazione lunga e attenta, ma la morbidezza e il sapore vi ripagheranno ampiamente. Inoltre, ben condito, si conserva coperto in frigorifero per 2 giorni.

## INFORMAZIONI

- 4 persone
- **120Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **1 ora e ½**

## INGREDIENTI

- 1 costa di sedano
- 1 carota
- 1 cipolla bianca
- Pepe nero in grani
- 1 kg di polpo

## PREPARAZIONE

- Lavare il sedano, eliminare le parti rovinate, 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 bollire.
- 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 bollire, 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 con uno strofinaccio pulito, verrà via molto facilmente. Non togliete però la pelle fra i tentacoli perché li rovinerebbe e verrebbero tutti via.
- Togliere la pelle dalla testa perché in genere è un po' durezza.
- Il polpo è pronto per qualsiasi ricetta che richiede il polpo bollito come ingrediente.

## SUGGERIMENTI PER IL CONDIMENTO

- Il polpo bollito è ottimo semplicemente affettato e condito con olio, limone, aglio e prezzemolo tritato.

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE

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

