

ANTIPASTI E SNACK

Polpo e patate

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 6 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 60 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Polpo e patate è un piatto fresco e saporito, facile da preparare e perfetto per ogni stagione. Polpo tenero e patate vengono conditi con olio, limone e prezzemolo per una ricetta dal sapore mediterraneo unico.

INGREDIENTI PER CUCINARE POLPO E PATATE

POLPO 1
ALLORO 1 foglia
LIMONE 1
FOGLIE DI ALLORO 1
PATATE 1 kg

INGREDIENTI PER FARE LA CITRONETTE

PREZZEMOLO 1 mazzetto
SUCCO DI LIMONE 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 50 gr
SALE
PEPE NERO

COME FARE POLPO E PATATE

- 1 Ecco come cucinare polpo e patate: comincia prendendo un polpo, rivolta la testa e controlla che non ci sia la sacca di inchiostro. Se c'è toglila. Con un pelapatate prendi la scorza di un limone e mettila nell'acqua insieme ad una foglia di alloro. Immergi il polpo tenendo la testa verso il basso. porta a bollore e copri con un coperchio. Lascia cuocere al minimo, per circa 20 minuti, poi spegni e lascialo coperto per altri 40 minuti circa. Infine scolalo e lascialo raffreddare.





2 Nel frattempo pela le patate e tagliale a cubetti grandi 2 cm. Cuocile in un'altra pentola contando 15 minuti dalla presa del bollore. Poi, dopo aver controllato la cottura, scolale.



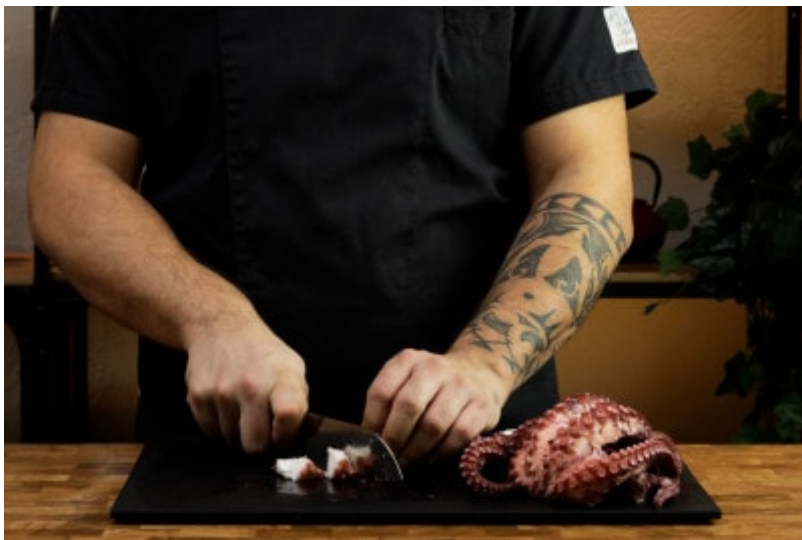


3 Ora, dedicati alla preparazione della citronette: sfoglia il prezzemolo in modo da ricavare solo le foglie, scartando i gambi più grossi, poi tritalo finemente. In una ciotolina versa il succo del limone, condisci con sale e pepe, poi, mentre sbatti con una forchetta, aggiungi a filo l'olio fino ad emulsionare. Aggiungi il prezzemolo tritato e tieni da parte la citronette.





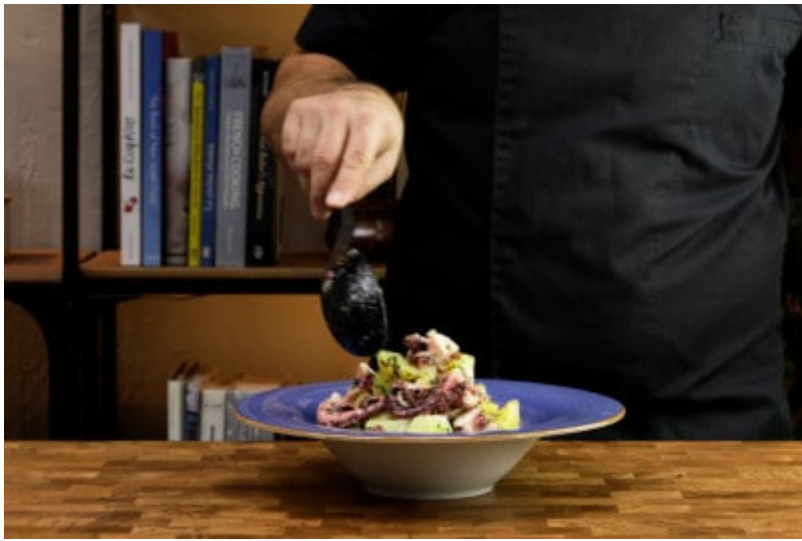
- 4 Taglia il polpo a metà, rimuovi il becco, separa i tentacoli e tagliali a fettine, più o meno grosse in base alla tua preferenza. Taglia anche la testa, a cubetti. Trasferisci il polpo tagliato in una ciotola e aggiungi le patate cotte.





- 5 Condisci con una parte di citronette e mescola bene, se serve correggi di sale. Impiatta e finisci con altra citronette.





POLPO E PATATE: LA RICETTA CLASSICA PER UN PIATTO FRESCO E

Polpo e patate è un piatto classico della tradizione mediterranea, conosciuto per la sua semplicità e il suo sapore fresco e gustoso. Questa ricetta prevede due ingredienti

GUSTOSO

gustosissimi: il polpo, cotto fino a diventare tenero, e le patate bollite. L'unione di polpo e patate dà vita ad un piatto condito con olio extravergine d'oliva, succo di limone e prezzemolo fresco, per un risultato leggero e aromatico, ideale sia come [antipasto](#) che come [secondo piatto](#). **La ricetta di polpo e patate è facile da preparare** e si presta a diverse occasioni, **dalle cene estive ai pranzi festivi**. Scopri come preparare un **polpo e patate tenero e saporito**, perfetto per portare in tavola i sapori tipici del Mediterraneo.

COME CONSERVARE POLPO E PATATE

Polpo e patate può essere conservato in frigorifero per 1-2 giorni, chiuso in un contenitore ermetico. È importante condirlo nuovamente con un filo di olio e un po' di limone prima di servirlo, per rinfrescarne il sapore. Se preferisci, puoi preparare il polpo in anticipo e unirlo alle patate solo prima di servire, in modo da mantenere una consistenza più fresca e piacevole. Questo piatto non si può congelare, in quanto le patate perdono il loro gusto, tuttavia puoi congelare il polpo cotto, senza patate.

CONSIGLI PER RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARE

Per evitare sprechi, puoi riutilizzare eventuali avanzi di polpo e patate in altri piatti. Ad esempio, puoi aggiungere il tutto a un piatto di [cous cous](#) per creare un **piatto unico fresco e completo**, oppure utilizzare il polpo avanzato per preparare un [risotto di mare](#). Anche le patate possono essere riutilizzate, ad esempio potresti fare un bel [gateau di patate](#) o un cremoso [purè](#). La cottura del polpo produce un brodo saporito che può essere utilizzato come base per una [zuppa di pesce](#).