

SECONDI PIATTI

# Polpo in caponata

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 15 min    COTTURA: 40 min    COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Il polpo in caponata è un piatto ricco di sapore ma anche bello da vedere!

## INGREDIENTI

- POLPO circa 800 g già pulito - 1
- SEDANO cuore - 1
- CIPOLLE ROSSE piccola - 1
- POMODORI 200 gr
- OLIVE TAGGIASCHE denocciolate - 10
- CAPPERI SOTT'ACETO 1 cucchiaino da tavola
- ACETO DI VINO BIANCO 2 cucchiaini da tavola
- ALLORO 3 foglie
- PREZZEMOLO 1 ciuffo
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 25 gr
- ZUCCHERO 1 presa
- SALE
- PEPE IN GRANI

# PREPARAZIONE

**1** Scaldate abbondante acqua salata in una casseruola con dentro 5 grani di pepe, le foglie di alloro e il ciuffo di prezzemolo; appena l'acqua prenderà bollore, tuffate dentro il polpo e cuocete a fiamma bassa per circa 30 minuti.

Spegnete il fuoco e lasciate che il polpo si raffreddi e si insaporisca dentro al suo liquido di cottura. Appena sarà freddo, scolatelo e affettatelo.

Mondate e lavate il cuore di sedano e tagliate le sue piccole costole a pezzetti. Tenete da parte le foglie per la guarnizione finale.

Mondate, lavate e sgocciolate bene i pomodorini. Sbucciate la cipolla e affettatela molto sottile.

Scaldate l'olio in una casseruola, unite la cipolla e fate rosolare a fiamma alta per un minuto, unite il sedano e i pomodorini, cuocete per altri 2 minuti al salto.





- 2 Condite con lo zucchero e un pizzico di sale, fate caramellare un altro minuto sul fuoco; aggiungete anche le olive e i capperi, sfumate con l'aceto e fate saltare velocemente la verdura nella padella.





3 Infine aggiungete il polpo, saltate ancora qualche volta per amalgamare bene.



- 4 Impiattate cospargendo il polpo in caponata con le foglie di sedano tritate tenute da parte e i grani di pepe pestati velocemente nel mortaio. Il polpo in caponata è ottimo anche servito freddo.