

SECONDI PIATTI

# Polpo in caponata

di: *Cookaround*

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 cucchiaio da  
tavola

ACETO DI VINO BIANCO 2 cucchiari 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.