

SECONDI PIATTI

Stufato di polpo - Daube Ourite

di: *Cookaround*

LUOGO: *Africa / Mauritius*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *20 min* COTTURA: *100 min* COSTO: *medio*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *media*



INGREDIENTI

POLPO 1.5 kg
CIPOLLE medie - 2
ZENZERO schiacciato - 1 cucchiaio da tavola
OLIO DI SEMI 2 cucchiaini da tavola
CIPOLLE medie - 2
TIMO fresco - 1 cucchiaio da tavola
PREZZEMOLO 3 cucchiaini da tavola
SPICCHIO DI AGLIO schiacciato - 1
cucchiaio da tavola
OLIO DI SEMI 2 cucchiaini da tavola
SHERRY o vino bianco secco - ½ tazze
PASSATA DI POMODORO 450 gr
CHIODI DI GAROFANO 6
SALE
PEPE NERO

Preparazione

- 1** Pulite il polpo e rimuovete delicatamente la sacca d'inchiostro. Frizionate con la farina bianca per pulire il polpo completamente e lavare, successivamente, sotto l'acqua corrente.

Fate cuocere il polpo in una casseruola nel suo stesso liquido mecolandolo di tanto in tanto per

evitare che il polpo si bruci.

Cuocete e lasciate sobbollire finché il polpo sia completamente cotto e di colore rosa.

Assaggiatene un pezzettino per controllarne la cottura, se necessario.

Rimuovete il polpo e mettetelo da parte a raffreddare, quindi tagliatelo in piccoli pezzi.

Conservate 1/2 tazza di liquido di cottura del polpo.

Scaldate l'olio vegetale in una casseruola profonda e fatevi soffriggerci le cipolle tritate finemente, i chiodi di garofano, lo zenzero schiacciato e l'aglio fino a che le cipolle risultino cotte e trasparenti.

Aggiungete, a questo punto, la passata di pomodori e lasciate sobbollire per 15 minuti o finché la salsa sia cotta e omogenea.



2 Aggiungete la 1/2 tazza del liquido di cottura del polpo messo da parte, miscelate bene e aggiungete il sale ed il pepe a piacere.

Lasciate sobbollire per altri 5 minuti. Unite 1/2 tazza di sherry secco o di vino bianco secco.



3 Aggiungete i pezzi di polpo e miscelate bene.



4 Lasciate sobbollire per 15 minuti o finché i pezzi di polpo siano teneri e cotti a piacere. Potete aggiungere acqua calda in piccole quantità per aggiustare la consistenza della salsa a vostro piacere.

Aggiungete due cucchiaini di prezzemolo tritato e miscelate bene. Assaggiate la salsa e aggiungete il sale se necessario. Trasferite il preparato in un piatto da portata e cospargete con un cucchiaino di prezzemolo tritato. Servite su di un letto di riso con insalata verde o chutney al pomodoro.