

Pasta polpo e patate

La **pasta polpo e patate** è un primo piatto a base di pesce in cui il sapore del polpo è nettamente predominante, addolcito dalle patate e messo in risalto dall'aglio e dal prezzemolo. Se avete poco tempo per prepararlo, potete lessare il polpo il giorno prima: il piatto sarà pronto in solo mezz'ora :-)

La **pasta polpo e patate** può essere un piatto unico, oppure entrare a far parte di un menù di pesce, anche in pranzi o cene importanti o numerose. Io l'ho servita anche durante un buffet, mettendola in bicchierini monoporzione.

INFORMAZIONI

- 4 persone
- **455Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora e ½**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 1 costa di sedano
- 1 carota
- 1 cipolla bianca
- Pepe nero in grani
- 500 g di polpo
- 10 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Pepe nero macinato al momento
- Sale
- 200 g di patate
- 300 g di pasta

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 bollore.
- 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 salarla, quindi unire il polpo calandolo nell'acqua tenendolo per la testa.
- Coprire, attendere che riprenda il bollore, quindi abbassare al minimo la fiamma. L'acqua deve appena sussultare.
- Cuocere per 10 minuti, quindi spegnere il fuoco e lasciare intiepidire nella sua acqua per un'ora.
- Trascorso il tempo indicato tirarlo su dall'acqua e metterlo su un tagliere. Tenere da parte un po' di liquido di cottura.
- Eliminare la pelle strofinandola con carta da cucina, verrà via molto facilmente. Non togliere però la pelle fra i tentacoli perchè li rovinerebbe e verrebbero tutti via.
- Togliere la pelle dalla testa perchè in genere è un po' durezza.
- Tagliare il polpo a piccoli pezzetti.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente assieme all'aglio. Io uso la mezzaluna su un tagliere.
- In una capace padella mettere l'olio, il trito e farlo appena soffriggere a fiamma dolce facendo molta attenzione a che l'aglio non bruci.
- Unire i pezzetti di polpo e mescolare accuratamente. Aggiungere qualche cucchiaino di liquido di cottura, far insaporire per un minuto scarso, unire una macinata di pepe, regolare di sale, spegnere il fuoco e coprire.
- Pelare le patate e tagliarle a cubetti di un centimetro di lato.
- Lessare la pasta assieme alle patate in abbondante acqua salata e, poco prima di scolare, aggiungere mezzo mestolo di acqua di cottura nella padella del condimento, quindi accendere il fuoco.
- Saltare la pasta scolata a fiamma vivace nella padella del condimento per qualche minuto, girando di frequente.
- Servire immediatamente con un filo d'olio a crudo e decorare con foglie di prezzemolo.

PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Strozzapreti, garganelli, trofie.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, giugno, luglio, agosto, settembre, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

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



I consigli di Barbara

Se preparate questa pasta per sole 2 persone, non è possibile utilizzare un polpo da 250 grammi, una pezzatura davvero troppo piccola. Se ne può prendere uno più grande, cuocerlo tutto e la parte restante condirlo in [insalata di polpo](#) o in [insalata di mare](#), da gustare il giorno dopo.