

Pasta al sugo di polpo

La **pasta al sugo di polpo** è un primo piatto di pesce leggero e saporito, adatto anche a essere consumato come piatto unico, oppure come portata principale di un pranzo o una cena a base di pesce.

La **pasta al sugo di polpo** è ottima con polpo fresco, ben battuto, ma viene benissimo anche con il polpo congelato se di buona qualità. Essenziale è anche la corretta preparazione del soffritto, che deve cuocere pochissimo, per poi amalgamarsi con il polpo e cedergli sapore.

INFORMAZIONI

- 4 persone
- **450Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 600 g di polpo
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 100 ml di vino bianco secco
- 400 g di passata di pomodoro
- Sale
- 320 g di pasta
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- 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. Tagliarlo a pezzetti di un centimetro circa.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere assieme all'aglio spellato.
- In una larga padella mettere l'olio, il trito di aglio e prezzemolo ed accendere il fuoco.
- Far soffriggere a fiamma dolce per pochissimo, l'aglio si deve appena dorare, togliere dal fuoco per qualche secondo per far raffreddare appena l'olio quindi unire i pezzetti di polpo.
- Farlo cuocere per qualche minuto a fiamma media, girando con un cucchiaino di legno, quindi unire il vino bianco, da far evaporare.
- Unire la passata di pomodoro, un pizzico di sale e cuocere a fiamma dolce per 40 minuti circa. Al termine del tempo indicato assaggiare per verificare la cottura del polpo e regolare di sale. Se il polpo è piuttosto grandino potrebbe essere necessario prolungare un po' la cottura.
- Lessare la pasta in abbondante acqua salata, scolarla, e saltarla nella padella del condimento per qualche minuto, girando di frequente.
- Servire immediatamente con una generosa macinata di pepe e prezzemolo tritato.

PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Strozzapreti, garganelli, fusilli

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

La cottura del polpo è molto particolare. Può durare una mezz'oretta se i pezzettini sono piccoli e il polpo non ha grandi dimensioni, ma anche arrivare a superare l'ora. Oltre alla pezzatura, il tempo di cottura dipende dall'intensità della fiamma e da quante volte si scoperchia la pentola perchè si disperdono i vapori. La miglior regola è... assaggiare! :-)

