

Polpo alla siciliana

Il **polpo alla siciliana** è un antipasto a base di pesce tipico della Sicilia, ma molto diffuso in tutto il sud Italia. Il polpo bollito viene tagliato a tocchetti e insaporito con sedano, carote, capperi e olive verdi.

Il **polpo alla siciliana** è ottimo freddo e può essere anche un secondo piatto o un piatto unico se accompagnato da buon pane fresco o abbrustolito.

INFORMAZIONI

- 4 persone
- **220Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **1 ora e ½**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

Per la cottura del polpo

- 1 kg di polpo
- 1 cipolla bianca
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 2 l di acqua
- 1 manciata di pepe nero in grani

Per completare la preparazione

- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 2 coste di sedano
- 2 carote
- 10 g di capperi sott'aceto
- 50 g di olive verdi siciliane al peperoncino
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Mezzo limone
- Sale

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.
- Pulire la cipolla eliminando lo strato esterno di consistenza cartacea, quindi tagliarla a spicchi.
- Lavare la carota, eliminare le estremità e affettarla nello spessore di mezzo centimetro circa.
- Lavare il sedano, eliminare le parti rovinate, quindi affettarlo nello spessore di mezzo centimetro circa.
- Mettere in una pentola piuttosto alta l'acqua e le verdure. Aggiungere il pepe nero in grani e metterla sul fuoco. Portarla a bollore.
- Quando l'acqua bolle unire il polpo calandolo nell'acqua tenendolo per la testa. Se volete far arricciare i tentacoli, immergetelo per tre volte prima di calarlo definitivamente.
- Coprire, attendere che riprenda il bollore, quindi abbassare a minimo la fiamma. L'acqua deve appena sussultare per tutta la durata della cottura.
- Cuocere per 20 minuti a pentola coperta.
- Trascorso il tempo indicato spegnere il fuoco e lasciar riposare 20 minuti, sempre a pentola coperta.
- Sollevare il polpo con una pinza da cucina e infilare i denti di una forchetta alla base dei tentacoli. Deve entrare morbidamente, segno che è ben cotto. Se la carne del polpo fa resistenza proseguire l'ammollo per un'altra decina di minuti.
- Quando pronto tirarlo su dall'acqua e metterlo su un tagliere.
- Se occorre eliminare la pelle è sufficiente strofinarlo con uno strofinaccio pulito, verrà via molto facilmente. Non togliete però la pelle fra i tentacoli perchè li rovinerebbe e verrebbero tutti via.
- Togliere la pelle dalla testa perchè in genere è un po' duretta.
- Affettare il polpo secondo il proprio gusto personale, a tocchetti più grandi oppure a fettine sottili. Io in genere lo preferisco a fettine di 4-5 millimetri di spessore, lasciando più lunghetta soltanto la parte terminale dei tentacoli.
- Mettere tutti i pezzettini di polpo in una ciotola, coprirlo, e preparare il condimento.
- Selezionare le foglie di prezzemolo, lavarle, tamponarle con carta da cucina e tritarle finemente assieme all'aglio. Io uso la mezzaluna su un tagliere.



- Lavare il sedano, tagliare le coste in striscioline di mezzo centimetro di lato circa e ricavarne dei cubetti.
- Lavare le carote, pelarle e ricavarne dei cubetti grandi quanto quelli di sedano.
- Sciacquare i capperi e strizzarli bene.
- Snocciolare le olive.
- Emulsionare l'olio con il succo di limone appena spremuto.
- Mescolare tutti gli ingredienti, quindi condire con l'olio e il trito mescolando bene. Assaggiare per regolare di sale.
- E' buono sia appena mangiato, sia fatto riposare in frigorifero per un'oretta.

STAGIONE

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

AUTORE

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