

POLPO CON VERDURE TRIFOLATE

Ma che caldo fa!!??? oggi al lavoro ho avuto un caldo pazzesco.. per me è meglio anche se preferirei che ci fosse luce fino a un po più tardi la sera, è la cosa che dell'inverno proprio non sopporto, la mattina ci si sveglia ed è buio, si esce dal lavoro ed è buio.. davvero una tristezza!! non potrei mai vivere nei paesi nordici dove passano ben sei mesi senza luce solare.. comunque anche con questo caldo al supermercato ci son già le castagne e nella cesta affianco ancora i meloni.. mi son chiesta se sia normale.. ormai si trova qualsiasi frutta o verdura in tutte le stagioni, io lo trovo antinatura e poco sano quindi penso che queste saranno le ultime zucchine della stagione!!!



POLPO CON VERDURE TRIFOLATE

per 2 persone

1 polpo da circa 900 gr

1 gambo di sedano

1 cipolla

1/2 limone

2 zucchine medie

2 carote

2 scalogni medi

10 pomodorini

olio evo

prezzemolo

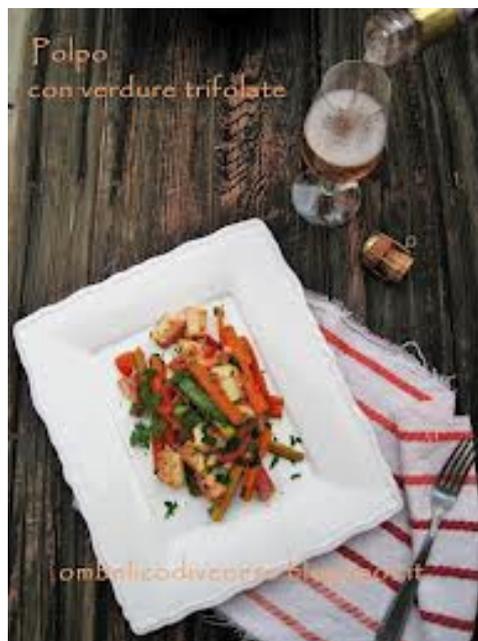
basilico

1 spicchio d'aglio

In una pentola capiente mettete dell'acqua con il mezzo limone e il gambo di sedano, quando bolle prendete il polpo, già lavato, per la testa e immergetelo per tre volte nell'acqua, lasciatelo poi completamente coperto e cuocete circa 50 minuti. Togliete dal fuoco e lasciate intiepidire il polpo dentro l'acqua per almeno 30 minuti.

Nel frattempo in una padella versate un filo d'olio e mettete uno spicchio d'aglio, gli scalogni a rondelle e le verdure tagliate a fiammifero, fate saltare per pochi minuti poi unite i pomodorini tagliati a metà, salate unite qualche foglia di basilico e togliete dal fuoco. Le verdure devono rimanere croccanti.

Scolate il polpo eliminate le ventose e tagliatelo a pezzi, unitelo alle verdure, condite con dell'olio evo e terminate con del prezzemolo tritato.





ps. scusate per le foto, dopo averle "perse" tutte ho recuperato solo queste dal web
con questa ricetta partecipo al contest di PECORELLA DI
MARZAPANE
e SCELTE DI GUSTO