



SEAFOOD

RICETTE SOSTENIBILI
ISPIRATE DAL MARE

5 Terre Academy
Underwater Research & Team Rescue



POLPO UBRIACO

AL VINO ROSSO CON MAIONESE
SENZA UOVA

RENATA BRIANO

Un consiglio: comprate il polpo fresco e poi congelatelo per almeno 24 ore. Scongelatelo lentamente in frigo. Eliminate gli occhi e il becco coriaceo, che si trova al centro dei tentacoli. Rovesciare la testa e tagliare le sacche del nero.



porzioni
4 persone



preparazione
10 minuti



difficoltà
bassa



cottura
30 minuti



COSA TI SERVE

Polpo	1 kg
Cipolla	1
Vino rosso	400 g
Olio extravergine di oliva	q.b.
Sale	q.b.



Limone (il succo)	mezzo
Olio di semi	250 g
Alloro	1 foglia
Peperoncino	q.b.

COSA DEVI FARE

- Pulire la cipolla e affettarla sottilmente.
- Metterla a rosolare a fuoco basso per 5/6 minuti nella pentola a pressione (o normale) con un filo di **olio evo** e poco **peperoncino**.
- Pulire il **polpo**: eliminare gli occhi e il becco corneo che si trova alla base dei tentacoli. Rovesciare la testa e tagliare le sacche del nero. Risciacquarlo bene.
- Unire il **polpo** nella pentola con la cipolla, alzate la fiamma, **salare** e insaporire per 2 minuti.
- Versare il **vino rosso**, unire **l'alloro**, coprire con il coperchio e fare cuocere 20 minuti dal fischio (o il doppio in pentola normale).
- Spegnerne e lasciare intiepidire il polpo nel suo liquido di cottura.



- Per la **maionese**, filtrare il **liquido** con un colino .
- Versarne **100 g** nel bicchiere del frullatore a immersione, versare a filo 250 g di olio di semi e montare con il mixer fino a ottenere una maionese. Aggiungere il **succo di mezzo limone**.
- Servire il **polpo ubriaco con la sua maionese** con una bella insalata di stagione.

