

# 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

---

## **VOL-AU-VENT DUCHESSA CON POLPO E CREMA DI PORRI**

Oggi voglio postare una ricetta semplice e classica, il polpo con le patate, come al solito mi piace metterci del mio, una volta un cuoco mi ha detto che in cucina più si migliora, più passa il tempo e più si tende a cercare nuovi abbinamenti, ad aggiungere ingredienti.. che non sembrano mai abbastanza, sempre troppo semplici.. ora.. non è che io sia una grande cuoca ma mi accorgo che più passa il tempo e più effettivamente cerco di mettere quel qualcosa di mio nelle ricette.

**VOL-AU-VENT DUCHESSA CON POLPO  
SU CREMA DI PORRI**

per 4 vol-au-vent  
300 gr di patate  
30+10 gr di burro  
20 gr di parmigiano  
1 uovo  
noce moscata  
1 polipo piccolo  
olive nere denocciolate  
prezzemolo  
1 spicchio d'aglio  
1 porro  
olio extravergine d'oliva  
sale, pepe

Mettete a bollire una pentola con dell'acqua. Appena bolle, tenendo il polpo per la testa, immergete i tentacoli nell'acqua, rialzate il polpo e ripetete tre volte, adesso immergete completamente e lasciate cuocere circa 30 minuti, ma il tempo varia a seconda della grandezza, assicuratevi che rimanga sempre completamente coperto dall'acqua e provate a pizzicarlo con una forchetta per vedere se è tenero.

Lasciate intiepidire il polpo dentro l'acqua, prelevatelo e togliete la pelle dai tentacoli, tagliate a piccoli pezzetti. In una ciotola unite i pezzi di polpo, le olive nere tagliate a rondelle e il prezzemolo e l'aglio tritati, regolate di sale e pepe e condite con olio extravergine d'oliva.

Mentre il polpo cuoce mettete a bollire l'acqua per le patate, lessatele, poi pelatele e schiacciatele, unite i 30 gr di burro, il parmigiano l'uovo e un pizzico di noce moscata, mescolate bene, mettete tutto nella sac a poche e formate dei cerchi con un diametro di circa 8cm, sopra a questo formate altri due cerchi, mettete in una teglia coperta con carta forno e cuocete a forno caldo a 180° per 10-12 minuti, controllate quando saranno dorate.

In un padellino mettete i 10 gr di burro, tagliate il porro a rondelle e fatele rosolare, unite un pò d'acqua, circa due dita sopra i porri e cuocete 15 minuti, regolate di sale e pepe unite un filo d'olio e con il frullatore ad immersione formate una crema, tenetela un po densa quindi non lasciate asciugare troppo l'acqua.

Sul fondo di un piatto mettere due cucchiainate di crema di porri disponete sopra i vol-au-vent e riempiteli con il polpo.

