

Polipo alla Luciana

Scritto da

Venerdì 25 Ottobre 2013 16:50 - Ultimo aggiornamento Sabato 26 Ottobre 2013 05:46



Questo è una ricetta di tradizione popolare del napoletano che prende il nome dal quartiere di Santa Lucia, quartiere per lo più composto da pescatori e che erano particolarmente abili nel preparare piatti a base di pesce semplici e gustosi.

Per questo piatto è quasi d'obbligo usare una pentola di coccio, perché la cottura deve essere lentissima e con un fuoco minimo (la ricetta originale prevedeva cottura sulla brace e poi su cenere calda). Nel caso in cui non si disponga di una pentola di coccio, si può usare un tegame con un fondo abbastanza alto e che distribuisca uniformemente il calore.

INGREDIENTI:

- Polipo circa 800 gr
- 1 spicchio d'aglio
- Qualche pomodorino
- 1 ciuffetto di prezzemolo
- Pepe
- Peperoncino
- Olio q.b.

Pulire bene il polipo togliendo gli occhi, la bocca e le interiora e lavarlo accuratamente sotto l'acqua corrente. Se è fresco, va battuto leggermente sul tagliere con un batticarne per ammorbidirlo, ma questa operazione non serve se il polipo è scongelato.

Sistamarlo nella pentola con i tentacoli in su (deve occupare circa i 2/3 della pentola), aggiungere i pomodorini tagliati a pezzetti, lo spicchio d'aglio intero, il ciuffetto di prezzemolo anch'esso intero, il pepe e il peperoncino a piacere. Irrorare con un po' di olio.

Non aggiungere sale, né acqua perché il polipo "si cuoce con l'acqua sua", coprire la pentola e farlo cuocere a fiamma bassissima per circa un'ora. Passato questo tempo, togliere il coperchio e continuare la cottura per un'altra mezz'ora circa (il sugo deve restringersi).

Polipo alla Luciana

Scritto da

Venerdì 25 Ottobre 2013 16:50 - Ultimo aggiornamento Sabato 26 Ottobre 2013 05:46

Togliere la pentola dal fuoco e lasciar riposare ancora una mezz'oretta.

Servire il polipo con crostini di pane.



(Valentina)