

RICETTA DEL GIORNO

Polpo alla luciana

INGREDIENTI: *Un polpo di circa 800 g, ½ bicchiere di olio extravergine d'oliva, uno spicchio d'aglio, un ciuffo di prezzemolo, pepe e sale.*

PREPARAZIONE: Pulire il polpo, dopo averlo ben battuto, togliendo becco ed occhi, poi adagiarlo intero in un tegame di terracotta, che lo contenga di misura. Salarlo, peparlo a piacere e bagnare con olio. Chiudere il recipiente con due fogli di carta paglia, legandoli tutt'attorno al tegame, metterci sopra il coperchio e cuocere a fuoco molto basso per circa 2 ore, scuotendo il tegame ogni tanto, per non farlo attaccare. Dopo di che togliere la carta e, lasciandolo ancora sul fuoco per pochi minuti, aggiungere il prezzemolo e l'aglio tritati, e servire caldo.