

Ingredienti per 4 persone:

800 gr di polpi piccoli - un peperone giallo

150 gr di patate novelle - 2 carote

3 cucchiaini di olio extravergine di oliva

un mestolo di brodo vegetale - 2 spicchi di aglio

un ciuffo di prezzemolo - sale e pepe

Pulite i polpi e tagliateli a pezzetti di media grandezza. Raschiate le carote e sciacquatele. Spuntatele, asciugatele e tagliatele a tocchetti lunghi circa 4 cm. Tagliate il peperone a metà, eliminate i semi e le coste bianche interne e fatelo prima a falde e quindi a quadrotti non troppo piccoli. Sbucciate le patate e tenete tutto da parte. Fate imbiondire l'aglio in una padella con l'olio, senza farlo scurire troppo. Aggiungete tutte le verdure e il polpo e fate rosolare per 5 minuti a fiamma vivace, mescolando ogni tanto con un cucchiaino di legno. Bagnate con il brodo caldo, mescolate ancora, incoperchiate e fate cuocere per 30 minuti. Intanto lavate e asciugate le foglie di prezzemolo, tritatele finemente e aggiungetele ai polpi in cottura un paio di minuti prima di levare dal fuoco. Condite con un pizzico di sale e una macinata abbondante di pepe; mescolate, levate e lasciate riposare qualche minuto prima di servire.



Polpo in umido con patate e peperone