



Genovese di polpo, un connubio sublime tra terra e mare

È la variante della Genovese di carne, più leggera e digeribile

Il sugo alla “Genovese” è uno dei condimenti tipici della tradizione partenopea che si cucina lasciando cuocere, a fuoco lento, la carne con le cipolle, fino ad ottenere una crema gustosissima. Una sua variante prevede la sostituzione della carne con il polpo che dà vita a un piatto più leggero e digeribile.

Anche nella “**Genovese di polpo**” la pazienza è un ingrediente essenziale in quanto il sugo necessita di una cottura lunga e attenta, per diverse ore.



Ingredienti

- 1 Polpo
- Olio extra vergine di oliva
- Sedano e 1 carota
- 1/2 Kg di cipolle bianche
- 1/2 kg di cipolle gialle (ramate)
- 1 bicchiere di vino
- Sale
- 1 arancia.

Preparazione

In un tegame preparate un brodo con sedano, cipolla e carota. Metteteci a cuocere il polpo per circa 10 minuti e, quindi, provvedete a spellarlo.

Sbucciate le cipolle e tagliatele a pezzettoni, facendole imbiondire nell'olio e aggiungendo un mestolo abbondante di brodo di polpo. Fate tirare il tutto. Quando il brodo si è asciugato aggiungete il polpo e un ulteriore mestolo di brodo, facendo cuocere per circa 30 minuti. Aggiungete il succo di 1 arancia e fate finire la cottura.

Estraete il polpo, frullate le cipolle e rimettetele nel tegame con il polpo tagliato a pezzi e un bicchiere di vino. Fate completare la cottura a fuoco vivo per circa due ore e mezza. Condire la pasta ed eventualmente aggiungete del prezzemolo fresco tritato.

Data di creazione

25/05/2024

Autore

redazione