

## Composizione di polpo patate, pomodori pachino e fili di basilico

### Grammatura al netto per 4 porzioni

320	g.	Polpo fresco (lardo 1.000 g.)
200	g.	Patate
200	g.	Pomodori tondi a grappoli
8	n.	Foglie di basilico
3	g.	Prezzemolo
3	g.	Sale fino
0,5	g.	Pepe bianco macinato
15	ml.	Olio extra vergine di oliva

### per il court bouillon

3000	ml.	Acqua
50	g.	Sedano
50	g.	Carote
50	g.	Cipolle bianche
40	ml.	Aceto bianco
1	n.	Alloro

Porzione da gr: 146  
Energia: kcal 154  
Glucidi: gr 13,57  
Proteine: gr 14,38  
Lipidi: gr 4,79

Lavare i pomodori e privarli del picciolo, scottarli per 30 secondi in acqua bollente dopo averli incisi leggermente con la punta di un coltellino in superficie. Scolarli e raffreddarli in acqua e ghiaccio, liberarli dalla pelle, tagliarli a metà, svuotarli e tagliarli a cubetti. Raccoglierli in una terrina e porli in frigorifero. Lavare e centrifugare prezzemolo e basilico, tritare finemente il primo.

Portare ad ebollizione abbondante acqua con la foglia di alloro, le verdure e l'aceto (il termine culinario corretto è court bouillon).

Rovesciare la sacca del polpo ed eliminare le interiora. Rigararla, togliere gli occhi poi, con un coltello appuntito, togliere il becco.

Sciacquarlo velocemente con acqua minerale gasata, lasciarlo sgocciolare qualche istante e batterlo per 3/4 volte su un piano, questa procedura servirà per sfibrare leggermente la polpa. Immergere il polpo nel court bouillon ed abbassare la potenza della fiamma al minimo, coprire con coperchio e far sobbollire per circa 40 minuti.

Avviata questa operazione provvedere a lessare le patate, ben spazzolate e pulite, per 30/35 minuti, secondo la dimensione. Terminata la cottura scolarle aiutandosi con una schiumarola, lasciarle raffreddare, spellarle e tagliarle prima a fette, poi a cubi di media grandezza, che dovrà essere proporzionale con quella che si utilizzerà per il polpo.

Quest'ultimo, una volta cotto, verrà fatto intiepidire per 15/20 minuti versando 2/3 mestoli di acqua fredda nel court bouillon, prima di raccoglierlo con una schiumarola e procedere alla rimozione della pelle dal corpo e dai tentacoli. Tagliare il mollusco a rondelle, raccoglierlo in una terrina capace ed unire le patate, il pomodoro tagliato a cubetti, il basilico tagliato in julienne.

Condire con sale, pepe ed olio extra vergine di oliva.

Servire disponendo la giusta quantità al centro del piatto prescelto, cospargere il prezzemolo tritato e lucidare con un filo di olio extra vergine di oliva.

Decorare con foglie di basilico.