

Costoluto

4

**SAPORE
BIBIOSO**
Il polpo e le patate
sono reavvivati
dall'acidità del
limone e del
pomodoro.

LA COPERINA

È l'antidoto per il mal di mare. Si prepara in casa, è semplice e molto efficace. Con accostamenti salsi e acidi si placa il palato con leggerezza.

SCRIGNI DI SAPORE In questa preparazione non è necessario salare i pomodori dopo averli incavati, a dare la giusta sapidità basterà il ripieno assai saporito.

RIADU DI MARE Si può preparare solo il ripieno, bianco o con l'aggiunta di dadini di pomodoro, è un ottimo condimento per pasta fredde e insalate di riso.

4 Pomodori farciti con polpo e olive

IMPEGNO Facile
TEMPO 2 ore e 30 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

1,2 kg polpo
180 g olive taggiasche saccocciate
40 g capperi disalati
8 pomodori costoluto
alloro - rosmarino
prezimoso
cipolla - limone
olio extravergine di oliva - sale

IMMERGETE il polpo in una cassetta capace piena di acqua fredda, profumata con 2 foglie di alloro, un gambo di sedano, una cipolla e qualche gambo di prezzemolo. Rivoltate sul fuoco e lasciate cuocere per 2 ore, fredda per intenerirlo leggermente, quindi spellatelo eliminando tutte le venose.

RIDUCETE il polpo in dadini e sfilatelo per 2". Poi scolatelo e raffreddatelo sotto l'acqua fredda.

TRITATE un ciuffo di prezzemolo, le olive e i capperi.

RACCOLLETE in una ciotola il trito ammollato-vitellato, unite la scorza grattugiata di un limone, i dadini di sedano,

il polpo, il succo di mezzo limone, 2 cucchiaini di olive e un pizzico di sale, si serve. Mescolate un composto omogeneo.

ASPORTATE la parte superiore dei pomodori e conservate le calotte, sbruciate dai semi, riempiteli con il composto, richiodete i pomodori con le calotte e serviteli.