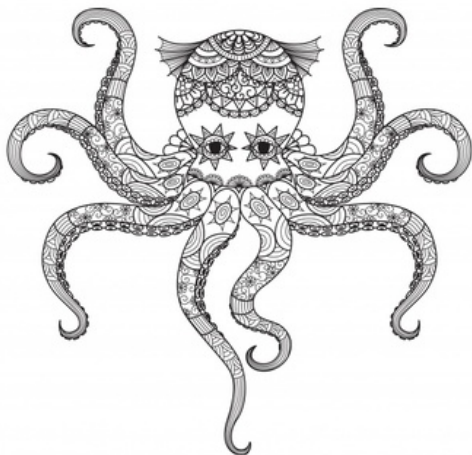


## Polpo in spiaggia



Se penso al **polpo** la prima cosa che mi viene in mente è un vacanza di tanti anni fa in **Calabria**, quando da ragazzino per la prima ed ultima volta usai un **fucale subacqueo** e al primo colpo ne presi un fantastico esemplare... mi sentii troppo in colpa per "l'accaduto" tanto che non volli più riprovarci. Ancora oggi ogni volta che ne vedo e cucino uno mi torna vivido in mente quell'episodio.

Oggi che il mio amore per la cucina ha preso il sopravvento sulla mia etica e a volte mi capita di pescare qualche indifeso animale marino mi impongo che rispettandone il sacrificio e utilizzandolo nel migliore dei modi questo non sia poi un "crimine" :)

Il piatto di questa settimana così ha come protagonista Lui, il polpo, in una piccola e semplicissima rivisitazione della classica ricetta con le patate però un filo più **chic**... come piace a me ;)

Con questa ricetta partecipo all'iniziativa di **Gluten free Travel & Living**, il [100% Gluten Free \(fri\)Day](#)



Polpo in spiaggia



impiattamento

Ingredienti per due persone

**Per la crema di patate:**

1 patata media;  
1/2 cipolla bianca;  
2 alici sott'olio;  
olio E.V.O. q.b.;  
sale q.b.;  
pepe q.b.

**Per il polpo:**

1 polpo congelato (500 grammi circa);  
olio E.V.O. q.b.;  
1 spicchio di aglio;  
aromi a piacere.

**Per la polvere di alici:**

3 alici sott'olio.

**Per la composizione:**

aceto balsamico di Modena DOP;  
pepe q.b.;  
timo q.b.

\*in caso di **celiachia** tutti gli ingredienti a rischio devono essere necessariamente **certificati senza glutine**

Procedimento

La crema:

Affettate la cipolla e fatela soffriggere leggermente con un filo di olio per qualche minuto. Pelate la patata, tagliatela a fettine sottili (così cuocerà prima), aggiungetela alla cipolla con un po' di acqua calda, un pizzico di sale, le alici e portate a cottura. Una volta cotta frullate tutto con un mixer ad immersione. Assaggiate ed eventualmente regolate di sale.

Il polpo:

Cuocetelo ancora congelato per quindici/venti minuti circa dal fischio in pentola a pressione con un filo di olio, due dita di acqua,

aglio ed aromi a piacere. Una volta cotto fate raffreddare la pentola ancora chiusa e quindi apritela. In questo modo il polpo risulterà, ancora più tenero e avrà riassorbito parte dei suoi succhi.

La polvere di alici:

Sciacquate le alici sotto l'acqua e poi asciugatele tamponandole con della carta assorbente. Adagiatele su un foglio di carta da forno e disidratatele a sessanta gradi per circa quattro o cinque ore in forno (oppure in essiccatore a cinquanta gradi per otto ore), comunque fino a che non risultino secche. Quindi tritatele finemente con un coltello per ottenere una polverina fine fine.

Le composizione:

In un piatto piano stendete della crema di patate, qualche tentacolo di polpo (passato leggermente sulla piastra), un po' di polvere di alici, qualche goccia di aceto balsamico, un po' di pepe e delle foglioline di timo.

Il tocco dello Chef ? Aria di polpo

Se volete dare un tocco in più al piatto potete utilizzare l'aria, ovvero una schiuma ricavata da un liquido emulsionato con la lecitina di soia. Il procedimento è facilissimo: in una bolla versate tutta l'acqua di cottura del polpo, aggiungetevi un po' di acqua naturale in modo da averne circa un litro, un cucchiaino abbondante di lecitina di soia (ovviamente senza glutine) e con il frullatore ad immersione mixate il tutto fino a che si formi la schiuma. La lecitina la renderà stabile la schiuma in modo da poterla usare come decorazione.