elGourmet

Polpo con caponata di verdura

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Pulpo: 1 Unidad
Laurel: 1 Hoja
Pimienta en grano: A gusto
Aceite De Oliva: 50 cc
Hojas de apio: 1 cda.
Perejil: 10 g
Limon: 1 Unidad

Caponata

Berenjenas: 2 Unidades
Sal gruesa: A gusto
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Aceitunas negras: 200 g
Pimienta: A gusto
Vinagre de vino: 3 cdas.
Alcaparras: 50 g
Apio: 4 Ramas
Cebolla grande: 1 Unidad
Azucar: 1 cda.
Extracto De Tomate: 1 cdita.

Preparación de la Receta

- Sumerja el pulpo en agua hirviendo con el *laurel*, la pimienta y las hojas de *apio*.
- Retire inmediatamente y cuando el agua retome el hervor repita este proceso hasta sumergir 9 veces el pulpo.
- Finalmente cocine el pulpo a fuego medio durante 40 minutos.
- Tape la *cacerola* y deje enfriar en el agua.
- Corte los tentáculos del pulpo en rodajas y la cabeza en anillos.
- Exprima el *limón*.
- Pique finamente el *perejil*.
- En un bowl mezcle el pulpo con el *jugo* de *limón* y el *perejil*.
- Agregue el aceite de oliva.

Caponata

- Corte el *apio* en bastones y blanquee en abundante agua salada hirviendo durante 5 minutos.
- Corte las berenjenas en bastones, rocíe con sal gruesa, deje reposar durante 2 horas y enjuague.
- Descaroce las aceitunas.
- Pique la *cebolla*.
- En una sartén caliente con aceite de oliva saltee las berenjenas
- Escurra sobre papel absorbente.
- En una sartén caliente con aceite de oliva rehogue la *cebolla*.
- Agregue las aceitunas, las *alcaparras*, el *apio* y rehogue.
- Añada el extracto de *tomate*, el azúcar, el *vinagre* y mezcle bien.
- Incorpore las berenjenas y saltee.
- Condimente con sal y pimienta.

Presentación

- En el centro de un plato sirva una porción de caponata, alrededor sirva el pulpo.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/polpo-con-caponata-di-verdura