OLIO CUORE

Polpo alla mediterranea

Ingredienti

- 1 kg polpo pulito
- 1 costa sedano
- ½ cipolla
- alloro
- pepe nero in grani
- 300 g pomodorini
- 40 g olive miste
- 20 g capperi dissalati
- 1 spicchio aglio
- prezzemolo tritato
- maggiorana o timo
- 3 cucchiai **Olio Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**

- **Portata: Secondi**
- **Tempo: 20''**
- **Persone: 6**
- **Calorie: 167.5 Kcal**
- **Grassi: 8.5 g**

Preparazione

- In una pentola con acqua porre il polpo con la cipolla, il sedano, l’alloro e il pepe.
- Lessarlo per 60 minuti circa, poi lasciarlo raffreddare nel brodo di cottura.

- In una casseruola in 3 cucchiai di **Olio di Mais Cuore** rosolare il prezzemolo tritato, i capperi tritati e l’aglio schiacciato, poi eliminarlo

- Unire i pomodorini interi e rosolarli per 5-6 minuti.

- Aggiungere il polpo scolato e a pezzi.

- Completare con le olive.

- Cuocere per 15 minuti regolando di sale e spolverando con prezzemolo tritato. Porre la pietanza nei piatti, decorare con maggiorana e servire.

La ricetta è stata preparata con:

Olio di Mais

Sale Iposodico