

Polpo e Fagioli di ARL

Per i fagioli, procuratevi dei borlotti , freschi, oppure rinvenuti una notte in acqua;

Fate imbiondire una grossa cipolla rossa con uno o due spicchi di aglio a fettine sottili , olio, peperoncino e pepe in grani grossi a piacere.

Aggiungete pomodori pelati e un bel bicchiere di vino rosso con una foglia di alloro. E i fagioli Lasciate cucinare assaggiando. quando sono al dente passate al polpo.

Il polpo va prima grigliato (o arrostito pochi minuti in forno col broiler) irrorandolo di olio, sale pepe, aglio e prezzemolo.....poi tagliato a pezzi e aggiunto al fagiolo, insieme completano la cottura.

Servite cosperso di prezzemolo fresco, con tanto pane a crostoni e litri di Novello per scaldare una serata invernale.

I viziosi, a fine cottura possono aggiungere scampi, gamberoni, cozze , vongole etc, avendo cura di fare aprire i frutti di mare separatamente per ridurre la contaminazione da sabbia....