

Polpo e ceci in terracotta



Ingredienti per 4 persone

- 1 polpo da 500 gr
- 250 gr di ceci cotti
- 2 spicchi d'aglio
- 100 ml di vino bianco
- 200 ml d'acqua
- Prezzemolo q.b.
- Olio evo, sale, pepe q.b.
- 2 rametti di rosmarino
- Peperoncino q.b.

PREPARAZIONE:

Lavare e pulire il polpo, disporlo in un tegame di terracotta con olio, aglio, prezzemolo, peperoncino ed il vino, coprire con MCSD e avviare la cottura a fiamma bassa per 15 min. Aggiungere acqua e rosmarino, coprire con MCSD e proseguire la cottura per 10 min. Ora aggiungere i ceci, regolare di sale e pepe e cuocere per altri 5 min sempre a fiamma bassa. Spegner e lasciare per 12/15 min. in autocottura con MCSD. A piacere aggiungere prezzemolo tritato e seuire.

Lorena Vecchini