

Risotto al polpo - Riso e cereali



Difficoltà



Costo



Tempo di preparazione

20 min



Tempo di cottura

50 min



Calorie a porzione

555 kcal



Ingredienti

**DOSI PER
4 porzioni**

360 g di Riso Vialone Nano

600 g di Polpo surgelato

400 g di Passata di pomodoro

1 gambo di Sedano

2 spicchi di Aglio

1 Carota

12 Olive nere

10 cl di Vino bianco secco

1 Peperoncino

Prezzemolo fresco

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale



Preparazione

? Lasciate il polpo surgelato in frigorifero per almeno 24 ore prima di prepararlo; poi [pulite il polpo](#), tagliate la testa e i tentacoli a pezzi non troppo piccoli.

? Preparate un trito con sedano, aglio, carota e prezzemolo; unite le olive, snocciolate e tagliate a metà, e fate soffriggere in una padella capiente con un filo d'olio, a fuoco basso per 3-4 minuti.

? Unite il polpo e, quando il liquido di cottura si asciuga, irrorate con il vino e lasciate sfumare a fuoco lento. Aggiungete la passata di pomodoro, il peperoncino, un pizzico di sale e lasciate cuocere a fuoco lento per circa 30 minuti, unendo ogni tanto dell'acqua bollente, se necessario.

? Lessate il riso in acqua bollente salata per 5 minuti, scolatelo e mescolatelo al sugo di polpo. Continuate a cuocere per altri 10-12 minuti, mescolando spesso e facendo attenzione che il liquido non si asciughi troppo. A fine cottura regolate di sale, spolverate con abbondante prezzemolo tritato e servite.

I consigli di Lia

? Se volete preparare questa ricetta con il polpo fresco, dovrete pulirlo con cura. Prima di tutto lavatelo, poi tagliate la testa, rovesciatela ed eliminate le interiora, quindi togliete il becco centrale e gli occhi, poi strofinatelo per bene sotto l'acqua corrente.

? Nel caso in cui utilizzate il polpo fresco, ecco [come cuocerlo](#).