Ricetta: **Polpo alla luciana**

Author: WWW.MISYA.INFO

La ricetta del polpo alla luciana e' una delle ricette a base di pesce della gastronomia napoletana piu' conosciuta ed apprezzata. Il piatto deve il suo nome al borgo di S. Lucia, uno dei quartieri più antichi e caratteristici di Napoli, celebre nel passato per essere una zona di pescatori chiamati i luciani, oggi il borgo è uno dei quartieri più rinomati di Napoli.
Per chi non li avesse mai assaggiati, vi assicuro che i polipetti alla luciana sono una vera specialità, possono essere serviti come antipasto accompagnati da dei crostini di pane, oppure potete utilizzarli per condire la pasta, così da avere un primo piatto con un condimento da re ;)
La ricetta del polpo alla Luciana e' davvero semplicissima, l'unica accortezza che dovrete avere per l'ottima riuscita del piatto è scegliere la materia prima, che deve essere eccellente, quindi polpi e pomodori freschi. Bacini a tutti e buon inizio settimana!

Ingredienti per 4 persone:
600 gr di polpo
300 gr di pomodori maturi
1 spicchio di aglio
1 peperoncino
50 ml di olio
prezzemolo

Tempo di preparazione: 20 min
Tempo di cottura: 40 min
Tempo totale: 1 ora
Procedimento per preparare il polpo alla luciana

Lavate bene i polpi sotto l'acqua corrente, privateli del becco, degli occhi e della sacca.

Se i polpi sono freschi, batteteli per bene su un tagliere aiutandovi con un batticarne.

Ponete i polpi a testa in giù in una casseruola.

Lavare i pomodori e tagliarli a tocchetti,quindi aggiungerli ai polpi insieme all'olio, il peperoncino tagliato a pezzetti, e ad uno spicchio d'aglio.

Sigillare la pentola con la carta da forno legata ben stretta con lo spago attorno al bordo della pentola.

Mettete il coperchio e cuocete a fiamma bassa per circa 40 minuti.
Togliete ora la carta la forno ed il coperchio. (Fate attenzione quando togliete la carta dalla pentola perche' potreste scottarvi con il vapore)

Alzate la fiamma e fate restringere il sughetto del polpo fino a che non diventi denso e di colore scuro.

Adagiate i polipetti alla luciana con il loro sughetto in una terrina in terracotta, aggiungendo dei crostini di pane, e spolverizzando il tutto con il prezzemolo tritato.Oppure utilizzate il condimento per condire la pasta, preferibilmente i vermicelli ;)

Copyright © 2010 WWW.MISYA.INFO