

### POLPO ROSTICCIATO CON CECI NERI DI MURGIA

*Chef Giampiero Cravero Ristorante Osteria Contemporanea*

Gluten Free, Dairy Free, Veggie

Indice Glicemico: **Basso**

Tempo di Preparazione: **3 h**

Difficoltà: **Media**

Dosi: **4 persone**

Tempo di cottura: **2 h**

Costo: **€**

Stile di vita: **Sedentario**

- 1 Polpo medio/piccolo
- 250 gr di ceci neri di murgia secchi
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 gamba di sedano
- 1 spicchio di aglio
- Olio
- Sale e pepe qb
- Pomodori gialli qb

#### Procedimento

- Mettere i ceci a bagno la notte precedente;
- Mettere a lessare il polipo intero con metà carota, metà cipolla, metà sedano;
- Dopo circa due ore togliere dal fuoco e lasciar intiepidire;
- Tritare finemente le restanti cipolla, carota, sedano e lo spicchio di aglio e farne un soffritto, aggiungere i ceci scolati, bagnare con acqua e portare a cottura. (aggiungere altra acqua se serve). Quando ben cotti, lasciarne una parte interi e frullare il resto con un filo di olio fino ad ottenere una bella crema morbida;
- Togliere il polipo dall'acqua, tagliare gli 8 tentacoli e asciugarli bene. Arrostitirli brevemente in padella molto calda con poco olio e appena sono ben dorati, togliere e tenere al caldo;

**Impiattamento:** Versare sul fondo del piatto la crema di ceci, adagiarvi due tentacoli e completare con pomodorini gialli e i ceci rimasti interi. Qualche goccia di olio e servire;

**Effetti avversi delle terapie:** indicato in caso di alterazioni del gusto, fatigue, anemia, gonfiore addominale, gonfiore sottocutaneo/edema.

**FBO per te:** Un secondo che associa le proprietà dei legumi a quelle del pesce, un ottimo contenuto proteico e buone quantità di niacina e vitamina B12. La quantità di sodio presente nel polpo è, invece, rilevante, per questo motivo non è assolutamente necessario aggiungere sale. Ottima, quindi, l'idea di insaporire il piatto utilizzando aglio, agrumi, aromi e spezie. Questo secondo piatto può essere completato con una porzione di patate ed un contorno di verdure.

