

Polpo alla pignata



- **Ingredienti:**

2 kg polipo
100 g olio extravergine di oliva
50 g pomodorini
2 cipolle
2 foglie di alloro
1 spicchio di aglio
1 peperoncino

- **Preparazione:**

Dopo aver lavato, pelato, e tagliato a pezzettini il polipo, disporlo in una pignata. Aggiungere l'aglio, il peperoncino, i pomodorini, l'alloro e l'olio extravergine di oliva. Coprire il tutto con un coperchio e avvicinarlo ad una fonte di calore. Cuocere fino a quando non risulterà tenero; durante la cottura, se necessario, si può aggiungere un mezzo bicchiere di acqua.

- **Apporto calorico:**

Le calorie del piatto per porzione sono pari a: Kcal 637 ca.

Galleria Foto [VISUALIZZA SCHERMO PIENO](#)
(per uscire: ESC per desktop, doppio tap per mobile)

Ultima modifica: Martedì 11 Agosto 2020

Condividi

Reti Sociali

Quanto ti è stata utile questa pagina?

Nessun voto

Rate

Source URL: <https://www.isfores.it/dieta-mediterranea/ricette/polpo-alla-pignata>