

# Polpo stufato con i ceci



Il polpo con i ceci è un abbinamento un po' insolito ma vi assicuro che è perfetto. In questa ricetta il polpo non viene lessato prima ma stufato direttamente nel vino. L'ideale è utilizzare una pentola in ghisa per una cottura lenta a fuoco basso. Il risultato sarà un polpo morbido e saporito.

**Ingredienti per 2 persone**

polpo surgelato (circa 500/600 g)

250 g ceci lessati

2 carote

1 scalogno

rosmarino

vino bianco

olio evo

Per prima cosa soffriggere lo scalogno con un filo di olio, un dito di acqua e le carote tagliate a dadini. Cuocere per 5 minuti circa; nel frattempo pulire il polpo scongelato e tagliarlo in piccoli pezzi, mettere sul fuoco e sfumare con il vino bianco. Far cuocere a fuoco lento per circa 40 minuti e quando necessario aggiungere un po' di acqua calda in modo che rimanga sempre morbido.

Non appena il polpo è cotto e l'acqua di cottura si è

asciugata, aggiungere i ceci precedentemente lessati, un rametto di rosmarino e far cuocere sempre a fuoco lento per altro 15/20 minuti.



Prima di aggiungere il sale fare la prova di assaggio.

Servire il polpo su un piatto piano oppure tipo zuppetta in delle ciotoline accompagnato con qualche crostino di pane.

Variante: per rendere il piatto più cremoso, frullare metà dei ceci prima di aggiungerli al polpo.



Ottimo come secondo con contorno ma anche come antipasto.

Idea per il giorno dopo: se le porzioni vi sembrano abbondanti, nessun problema, lasciatene un po' da parte e usatelo come condimento per la pasta da portare a lavoro il giorno successivo. [Guarda la ricetta.](#)

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)