

# Crema di ceci con polpo caramellato



**Difficoltà**  
Media



**Tempo**  
2 ore



**Dosi per**  
2 persone

## Ingredienti

- 150 g di ceci in scatola
- 150 g di polpo fresco
- Mezzo limone non trattato
- mezza arancia
- Pepe, paprika, origano, q.b.
- Aglio
- Rosmarino
- Olio EVO

Un secondo che associa le proprietà dei legumi a quelle del pesce, apportando quasi la metà dell'assunzione raccomandata giornaliera di fibra, 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.

## Preparazione

- Far lessare il polpo in una padella colma di acqua e lasciare cuocere per circa 30 minuti, dal bollore fino a quando il polpo non sarà morbido. Far raffreddare per 10 minuti, quindi scolare.
- Tagliare a pezzetti il polpo e metterlo in una pirofila a marinare in: succo d'arancia, succo di limone, paprika, origano, pepe e olio extra vergine di oliva. Lasciare in frigo con la marinatura, coperto da stagnola, per almeno 30 minuti.
- Nel frattempo, mettere in una padella uno spicchio di aglio schiacciato e un rametto di rosmarino (che toglierete entrambi alla fine) con un filo di olio e acqua.

# Crema di ceci con polpo caramellato



**Difficoltà**  
Media



**Tempo**  
2 ore



**Dosi per**  
2 persone

## Ingredienti

150 g di ceci in scatola

- 150 g di polpo fresco
- Mezzo limone non trattato
- mezza arancia
- Pepe, paprika, origano, q.b.
- Aglio
- Rosmarino
- Olio EVO

- Aggiungere i ceci, coprire con acqua e lasciar cuocere a fuoco basso almeno per 30 minuti. Togliere l'acqua in eccesso e conservarne un po' per utilizzarla successivamente, se dovesse rapprendersi troppo la crema.
- Togliere anche l'aglio e il rosmarino e frullare con il minipimer fino ad ottenere una crema densa ma non troppo solida.
- Scaldare una griglia, mettere sopra il polpo con la sua marinatura, fare cuocere fino a quando la marinatura non sarà asciugata e il polpo ben caramellato.
- Servire il polpo adagiato sulla crema di ceci con un filo di olio extra vergine di oliva a crudo.

# Buon Appetito

E alla prossima ricetta!