

Polpo e zucca con polenta al rosmarino

Un abbinamento sorprendente per il piatto unico della stagione autunnale: polpo e zucca con polenta al rosmarino. Prova questa ricetta gustosa!



Hai mai provato una ricetta con pesce e zucca? Da oggi diventerà la tua preferita, grazie al nostro **piatto unico: polpo e zucca con polenta al rosmarino**.

La morbidezza del polpo si sposa alla perfezione con la dolcezza della zucca, mentre la polenta al rosmarino aggiunge un tocco di tradizione.

Una **ricetta gourmet** perfetta da gustare in compagnia nelle tiepide giornate d'autunno e completa di tutti i nutrienti per i tuoi pasti.

Difficoltà: media

Costo: medio

Tempo di preparazione: 35 min.

Ingredienti

(per 2 persone)

500 g di polpo pulito

400 g di zucca senza buccia a pezzi

1 cipolla rossa

1 cucchiaino di scorza di limone Despar Passo dopo Passo

1 cucchiaio di aceto di vino rosso Despar

1 cucchiaino di spezie miste (curry, paprika dolce, curcuma)

2 pizzichi di sale

3 cucchiaini di olio extravergine di oliva

1 rametto di rosmarino

2 cucchiaini di zucchero di canna Despar Bio,Logico

200 g di farina di mais per polenta

Acqua q.b.

Preparazione

1. Affetta finemente la cipolla e trasferiscila in una casseruola dai bordi alti assieme all'olio, allo zucchero e alla scorza di limone. Fai appassire dolcemente.

2. Nel frattempo taglia il polpo già pulito a pezzi e trasferiscilo nella casseruola assieme alla cipolla appassita, sfuma con l'aceto, mescola bene e lascia cuocere per qualche minuto.

3. Aggiungi le spezie e il sale, mescola, copri e lascia cuocere a fiamma bassa finché non risulterà morbido (circa 40 minuti).

4. Una volta cotto il polpo, aggiungi la zucca e lascia cuocere per altri 15 minuti circa (aggiungi poca acqua al bisogno per non far attaccare).

5. Prepara la polenta seguendo le istruzioni sulla confezione. A cottura ultimata, aggiungi gli aghi di rosmarino tritati finemente e mescola. Servi calda assieme al polpo.