



3

[ANTIPASTI]

Polpo e fagioli a formella

LA LISTA DELLA SPESA

- DIFFICOLTA': media
- TEMPI DI PREPARAZIONE: 1 ora 20 minuti
- DAL MERCATO
1 polpo da 0,8/1 Kg, uno spicchio d'aglio, sedano, sale, pepe nero, prezzemolo, limone.
- DALLA PUTECA
fagioli a formella
olio extravergine di Sorrento dop
- I CONSIGLI DI ROSSOPOMODORO
I fagioli a formella sono un'antica varietà di fagioli oggi rivalutato e lavorato secondo metodi naturali; la loro particolarità è il basso contenuto di cellulosa che li rende facilmente digeribili e ne esalta la cremosità.

Polpo e fagioli a formella

PREPARAZIONE

Cuocere il polpo per circa un' ora in acqua bollente, farlo intiepidire, tagliarlo a fettine non troppo sottili. Metterlo in un recipiente, aggiungere i fagioli, condire con olio extravergine d'oliva, l'aglio tagliato finemente, il limone ed il sale. Servire con dei crostini di pane fritto e una julienne di sedano, volendo, una generosa macinata di pepe nero.