

CANNAMELA

Gazpacho con spezie paella e spiedino di polpo



Ingredienti

- 500g polpo pulito
- 1/2 cipolla
- 1 costa di sedano
- Pepe Nero in grani CANNAMELA
- 600g pomodori maturi
- 50g peperone verde
- 80g cetriolo
- 70g cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini Spezie per Paella CANNAMELA
- 60g fette di pane
- 40g pomodorini
- 1 cucchiaio aceto di vino bianco
- 20g olio extravergine d'oliva
- qb sale

 Porzioni 6 persone	 Portata Primo
 Tempo 25 minuti	 Difficoltà Media
 Cottura Bollito/lessato	 Kcal per persona 132.17*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Lessare il polpo in acqua per 45 min con il sedano, 2-3 grani di pepe nero CANNAMELA e la cipolla. Lasciare raffreddare il polpo nella sua acqua di cottura in modo che mantenga le carni morbide, poi tagliarlo a pezzi e conservare a parte.
- 2 Tagliare a pezzi il peperone privato dei filamenti interni e dei semi.

- 3 Cubettare il cetriolo conservando alcuni cubetti per la decorazione.
- 4 Spellare i pomodori, privarli dei semi e tagliarli grossolanamente.
- 5 Raccogliere tutti gli ingredienti nel bicchiere del mixer da cucina con l'olio, il sale e l'aceto. Aromatizzare con le Spezie per Paella CANNAMELA e iniziare a frullare.
- 6 Completare col pane ammorbidito nell'acqua e strizzato e frullare di nuovo.
- 7 Frullare fino ad ottenere un composto omogeneo. Condire con sale e porre in un contenitore con coperchio in frigorifero per tre ore circa.
- 8 Preparare gli spiedini infilando negli stecchini pezzetti di polpo alternati a spicchi di pomodorini.
- 9 Servire il gazpacho con gli spiedini di polpo.