

# Cottura del polpo

- 1 polpo
- 1 foglia di alloro
- un poco d'acqua

Lasciamo scongelare il polpo durante la notte, poi sciacquarlo sotto acqua corrente.

Coprire con un poco d'acqua il fondo di una pentola, adagiare il polpo pulito (senza il becco), mettere la foglia d'alloro e coprire bene. Far partire il bollore e cuocere a media temperatura per 40 minuti. Pungerlo con una forchetta verificando che sia tenero, toglierlo dal fornello e lasciarlo intiepidire nella sua acqua.

## Lo sapevi che....

Il polpo viene congelato o battuto per un motivo molto semplice: rendere la carne più tenera.

Questo perché ha muscoli molto sviluppati e ricchi di tessuto connettivo, che durante la cottura possono diventare duri e gommosi se non trattati prima. Il congelamento aiuta perché l'acqua presente nelle cellule



forma dei piccoli cristalli di ghiaccio che rompono le fibre muscolari; quando il polpo viene scongelato, la struttura risulta già "indebolita" e quindi più morbida da cuocere.

La battitura, invece, è un metodo tradizionale che agisce in modo meccanico: colpendo il polpo si spezzano direttamente le fibre, ottenendo lo stesso effetto di tenerezza.

In entrambi i casi, lo scopo è evitare che diventi gommoso e ottenere una consistenza più morbida e piacevole dopo la cottura.

