

Polpo con patate e piselli

Ingredienti per 4 persone:

800 g di polpo
300 g di piselli sgranati
500 g di patate (4 patate medie)
1 costa di sedano
1 cipolla
1 spicchio di aglio tritato
q.b. di prezzemolo
½ bicchiere di aceto
il succo di 2 limoni
4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva

Esempio di preparazione: Mettere sul fuoco una casseruola con un litro e mezzo di acqua, l'aceto, il sedano, la cipolla e il prezzemolo. Quando l'acqua bolle unire i polpi e farli cuocere per 45 minuti, salare e continuare la cottura per altri 15 minuti. Spegner e lasciar raffreddare nell'acqua di cottura. A parte, lessare in acqua salata le patate tagliate a cubetti ed i piselli. A cottura ultimata, unire in una ciotola i polpi tagliati a pezzetti, le patate e i piselli. Condire con il succo di limone, olio, prezzemolo e aglio tritato. Servire il polpo tiepido.

Valori nutrizionali* per porzione al 100 % (quantità netta)

Energia: 345 Kcal (1444 Kj)
28 g di PROTEINE di cui vegetali 7 g e animali 21 g
14 g di GRASSI di cui saturi 3 g monoinsaturi 8 g polinsaturi 3 g colesterolo 144 mg
29 g di CARBOIDRATI di cui semplici 6 g
7 g di FIBRA
318 g di Acqua

9 mg di Sodio (escluso sale aggiunto)
1295 mg di Potassio
5 mg di Ferro
334 mg di Calcio
516 mg di Fosforo
0,3 mg di Tiamina (vit. B1)
5 mg di Niacina (vit. PP)
0,2 mg di Riboflavina (vit. B2)
105 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)
2 mg di Vit. E
42 mg di Vit. C

* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.