



Area Marina Protetta  
Isola di Bergeggi



Lünāju de L'Îzua 2024 - Giugno

## *POLPO DI SCOGLIO CON PATATE E PESTO*

INGREDIENTI (per 4 persone)	PREPARAZIONE
1200 gr polpo verace 200 gr patate Prugnona Fagiolini pelandroni Sedano, Carote, Cipolle Pesto Olio extravergine ligure, Sale e Pepe	Tenere il polpo in frigorifero due giorni a zero gradi, metterlo a bollire in abbondante acqua con le verdure. Quando la pelle si stacca, scolare il polpo, tagliarlo a rondelle mettendo da parte le punte dei tentacoli con le ventose. Sbollentare i fagiolini e le patate Prugnona, scolarli in acqua fredda (con ghiaccio) in modo da mantenere la croccantezza ed il colore brillante. Quindi tagliarli a tocchetti, unirli al polpo, aggiungere le punte dei tentacoli e condire con olio EVO, sale, pepe e il pesto.

Ricetta da "Sull'onda del gusto ligure – Storie di Cucina". A cura di Stefano Pezzini, con il contributo di Christian Pasquarelli. Ricette di Lara e Claudio Pasquarelli. Marco Sabatelli Editore.



MINISTERO DELL'AGRICOLTURA  
DELLA SOVRANITÀ ALIMENTARE  
E DELLE FORESTE



FEAMP  
PO 2014-2020  
Fondo europeo per gli  
affari marittimi e la pesca



MINISTERO DELL'AMBIENTE  
E DELLA SICUREZZA ENERGETICA