



PANINO DI RISO CON POLPO ALLA CRETESE

Ingredienti

Per il panino:

150 gr di farina 0
50 gr di farina di riso
200 gr di riso venere "stracotto"
5 gr di lievito di birra disidratato
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
8 gr di sale
100 gr di acqua circa

Per il polpo alla cretese:

1,5 kg di polpo
2 cipolle
1 spicchio di aglio
1 foglia alloro
2 chiodi di garofano
1 cucchiaino Zucchero
150 ml di vino rosso
olio d'oliva extravergine
pepe bianco macinato al momento

Procedimento

preparare i panini: unire le due farine e il riso in una ciotola, mescolare con il lievito per distribuirlo, uniformemente, negli ingredienti secchi.

Cominciare a impastare unendo acqua, tanta quanta ne occorre per ottenere un impasto morbido e non appiccicoso.

Quando sarà ben incordato aggiungere l'olio, poco per volta e, da ultimo, il sale. Impastare fino a un impasto ben incordato; trasferirlo sul piano di lavoro.

A distanza di 30 minuti, fare un giro di pieghe, per tre volte.

Ungere una ciotola e trasferire l'impasto. Coprire e porre in frigo per 12 ore.

Dopo la prima lievitazione, ribaltare l'impasto sul piano di lavoro, fare un giro di pieghe e lasciarlo riposare per 30 minuti.

Dividere l'impasto in pezzi da 45-50 grammi.

Arrotondare le porzioni d'impasto a formare dei panini rotondi e porli a lievitare per un paio d'ore.

Cuocere i panini in forno a 210° per 15 minuti circa.

preparare il polpo: pulire il polpo e tagliarlo a pezzi regolari, metterlo in una casseruola, senza aggiungere acqua. Coprire e cuocere per circa 30 minuti.

Trascorsa la mezz'ora, scolare l'acqua di cottura del polpo e, unire, nella casseruola, 2-3 cucchiaini di olio, lo spicchio d'aglio e le cipolle tritate.

Mescolare bene, coprire e cuocere per 15 minuti circa.

Successivamente, unire al polpo il vino, un paio di gambi di prezzemolo, l'alloro, i chiodi di garofano, una macinata di pepe e lo zucchero.

Cuocere fino a quando il polpo non si sarà ammorbidito.

Far riposare almeno un'ora prima di servire. Togliere i gambi di prezzemolo e spolverizzare le foglie tritate finemente.

Servire: togliere la calotta al panino, svuotarlo della mollica e versarvi il polpo con il suo sughetto. Spolverizzare con prezzemolo, pepe macinato al momento e un filo di olio extravergine di oliva prima di andare in tavola.