

Ingredienti

- 700 g di acqua
- 700 g di polpo fresco
- 1 scalogno
- 1 rametto di rosmarino fresco, gli aghi lavati ed asciugati
- 30 g di olio extravergine di oliva
- 250 g di ceci in scatola, sciacquati e sgocciolati
- ½ cucchiaino di sale
- 1 pizzico di pepe macinato

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): <15

PER 100 G

Carboidrati	4,56 g
Grassi	4,30 g
Proteine	9,16 g
Fibre	1,45 g

PER PORZIONE

Carboidrati	11,35 g
Grassi	10,69 g
Proteine	22,78 g
Fibre	3,60 g

Polpo con purea di ceci al rosmarino

Difficoltà

facile

Tempo di preparazione

5 min.

Tempo totale

1 h

Porzione

4

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](#)

Preparazione con bimby

- Mettere nel boccale 500 g di acqua e il polpo, cuocere: 30 min./Varoma/antiorario/vel.cucchiaio.
- A fine cottura versare il polpo e l'acqua di cottura in una ciotola alta e capiente e lasciare raffreddare nel suo liquido.
- Mettere nel boccale pulito ed asciutto, lo scalogno e il rosmarino, tritare: 5 sec./vel. 7. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere l'olio e insaporire: 3 min./120°C/vel. 1.
- Unire i ceci , l'acqua rimasta, il sale e il pepe, cuocere: 20 min./100°C/vel. 1 e poi frullare: 40 sec./vel. 8
- Scolare dal suo liquido di cottura il polpo e tagliarlo a pezzi (3-4 cm).
- Versare la purea di ceci su un piatto da portata e sistemarvi al centro i pezzi di polpo. Servire subito con, a piacere, un filo d'olio extra vergine di oliva.

Preparazione senza bimby

- Cuocere in 500 g di acqua il polpo, per 30 min in pentola.
- A fine cottura versare il polpo e l'acqua di cottura in una ciotola alta e capiente e lasciare raffreddare nel suo liquido.
- Tritare lo scalogno e il rosmarino.
- In una pentola capiente aggiungere l'olio e insaporire lo scalogno e il rosmarino per circa 3 min.
- Unire i ceci , l'acqua rimasta, il sale e il pepe, cuocere per 20 min. A fine cottura frullare con un frullatore ad immersione.
- Scolare dal suo liquido di cottura il polpo e tagliarlo a pezzi (3-4 cm).
- Versare la purea di ceci su un piatto da portata e sistemarvi al centro i pezzi di polpo. Servire subito con, a piacere, un filo d'olio extra vergine di oliva.