

Gli errori da non fare per cucinare alla perfezione il polpo surgelato

Autore: francesca

Data: 25 Settembre 2019



Cucinare il polpo surgelato non è facile come si possa pensare poiché richiede piccoli accorgimenti che possono davvero fare la differenza per la ricetta finale.

Questi sono i consigli da mettere in pratica e gli errori da evitare e anche i miti da sfatare.

Come rendere morbido il polpo: 2 miti da sfatare

Il **polpo** verace (*Octopus vulgaris*) ossia con la doppia fila di ventose su ogni tentacolo, è un mollusco dal corpo sacciforme, percorso da infinite terminazioni nervose che gli permettono, comunque, di avere una struttura corporea resistente.

Se provate a mordere un polpo non arricciato ossia non ammorbidito (e vedremo come arricciarlo, cioè renderlo morbido), crudo e appena pescato, sarà molto probabile che dovrete ricorrere alle

cure di un dentista: il polpo sarà duro come un sasso e voi rischiate di spezzarvi un dente.

Ecco i miti in questione:

1. Il polpo appena pescato si arriccia sbattendolo più volte su una superficie dura, leggenda vuole che si debba fare su uno scoglio (o un sasso qualsiasi, un mattone). Il che vale solo se si è appena pescato.
2. Sempre nel campo dei miti troviamo la cottura del polpo con tappo di sughero (incredibile ma vero!) che aiuterebbe a far mantenere il polpo morbidissimo. In realtà sappiamo che non funziona.

Eliminare l'odore della cottura di polpo dalla cucina (e dall'intera casa)

Per evitare che l'odore del polpo si diffonda in tutta la casa, mettete un pezzo di pane impregnato di aceto di vino bianco tra il coperchio semi aperto e la pentola (operazione che si utilizza anche quando si preparano verdure come cavolo, rape e verza).

Congelare il polpo serve a ammorbidirlo

Il metodo per **rendere morbido il polpo fresco** prima di cucinarlo è, sempre, quello di tenerlo in freezer per almeno 3-4 giorni: con il processo di surgelazione, infatti, le fibre delle terminazioni nervose si romperanno ed il polpo risulterà tenerissimo una volta cotto.

Polpo congelato: come scongelarlo?

Scongelare il polpo in realtà è molto semplice: lasciatelo, la sera prima di cucinarlo, in uno scolapasta con un contenitore sotto a raccogliere l'acqua: la mattina dopo sarà pronto per ogni ricetta che deciderete di preparare.

Come pulire il polpo

Se acquisti un polpo surgelato dovresti trovarlo già ben pulito. Ossia la sacca dovrebbe già essere stata eviscerata, tolta la bocca o becco e anche gli occhi. In genere è un'operazione che viene fatta in pochi minuti anche in pescheria o dai pescatori se lo acquisti fresco. In ogni caso abbiamo preparato una pagina [in cui ti spieghiamo passo dopo passo come pulire alla perfezione il polpo](#).

Come cucinare il polpo: bollito, nella pentola a pressione, alla griglia o in umido

Il polpo può essere cucinato in vari modi: quanti di voi sanno **come cucinare il polpo con le patate** o **come cucinare il polpo al sugo**? E, ancora, **come cucinare il polpo alla griglia** o **come cucinare il polpo bollito**?

Ovviamente prima di cuocere un polpo assicurati che sia ben scongelato e pulito.

I tempi precisi per la cottura del polpo

I **tempi di cottura del polpo** variano ovviamente in base alla dimensione. In linea di massima, sono necessari circa 30 minuti per un polpo di 500g.

Ricetta semplice per il polpo bollito

Una premessa: il polpo bollito si cuoce non appena l'acqua prende il bollore e mai a freddo.

Ingredienti

- 1 kg di polpo
- 1 cipolla piccola
- 3 foglie di alloro
- 1 peperoncino fresco (facoltativo)
- 1 pezzo di pane raffermo
- aceto di vino bianco q. b.
- sale q. b.

Preparazione

1. Per **cucinare il polpo surgelato** prendete una pentola e portate a ebollizione l'acqua con la cipolla intera, l'alloro, il peperoncino.
2. **Quando l'acqua ha raggiunto il bollore, immergetevi più volte i tentacoli del polpo fino a quando non si saranno arricciati.**
3. Coprite il polpo con un coperchio e fate cuocere per 40 minuti.
4. Lasciate raffreddare il polpo nell'acqua di cottura, una volta spento il fornello.
5. Tagliatelo a pezzettini con una forbice e servitelo come più vi piace. Volendo potete già scegliere di **cucinare il polpo surgelato a pezzi**: così facendo i tempi di cottura si accorceranno di qualche minuto.

Cuocere il polpo in pentola a pressione anche ancora surgelato

I vantaggi di **cucinare il polpo in pentola a pressione** sono: praticità, velocità e tenerezza del polpo poiché con questo metodo di cottura può essere messo in pentola ancora surgelato).

Ingredienti

- 1 polpo
- sale q. b.
- prezzemolo
- 1 spicchio d'aglio (facoltativo)

Preparazione

1. Prendete un polpo di medie dimensioni, che pesi tra gli 800 g e il kg (ricordiamo che il trucco per ottenere un polpo particolarmente tenero e morbido è congelarlo: anche se lo comprate fresco in pescheria, mettetelo nel freezer per almeno 24/48 ore. Il polpo manterrà il suo gusto intatto, ma le carni, dopo la cottura, risulteranno molto più morbide)
2. Mettete il polpo ancora congelato nella pentola a pressione, ma assicuratevi che sia completamente pulito e privato delle viscere, becco e occhi.
3. Aggiungete due o tre dita d'acqua che non lo coprano completamente
4. Spolverizzate con un po' di prezzemolo, poco sale e mettete uno spicchio d'aglio, se lo gradite
5. Da quando la pentola a pressione inizia a fischiare, fate cuocere per 15 o 20 minuti: i tempi di cottura variano in base alla dimensione del polpo
6. Per ottenere un polpo davvero morbido e gustoso è necessario spegnere il fuoco ma lasciare il polpo all'interno della pentola a pressione, coperto, immerso nell'acqua di cottura (l'ideale è

lasciarlo così per alcune ore: ad esempio, si può preparare la sera prima per il pranzo del giorno dopo).

Cuocere il polpo alla griglia: ma prima lo devi scongelare

La questione della cottura sulla griglia divide le persone in due scuole di pensiero: bollire o no il polpo prima di passarlo sulla griglia? Che tu decida di farlo bollire (sempre scongelato però) per 15 minuti (si immerge nell'acqua quando inizia a bollire) o che preferisca passare sulla griglia i tentacoli semplicemente ben arricciati devi sempre scongelare molto bene il polpo.

Inoltre un aspetto fondamentale è rappresentato dalla temperatura delle braci se decidi di grigliare il polpo sulla carbonella; delle pietre riscaldate con il gas, o la temperatura della griglia elettrica: controlla sempre affinché non sia alta e non bruci esternamente i tentacoli del polpo lasciandoli crudi e durissimi all'interno.

Inoltre, esistono numerose **ricette con il polpo**, tutte pensate per esaltare il suo sapore e la sua consistenza morbida. Si va dal **polpo alla Luciana** al **polpo in umido**, passando per il **polpo in insalata** al **polpo con le patate**. Siete pronte per sporcarvi le mani tra i fornelli? Ecco **come cucinare il polpo** in diversi modi e leccarsi sempre i baffi!

Ricetta per il polpo in insalata

In tanti si domandano **come cucinare il polpo in insalata** perché è uno dei connubi più buoni che si possano creare. Per preparare questa ricetta è semplicemente necessario **cuocere il polpo** con una delle tecniche che si preferiscono e poi condirlo con un filo di olio extravergine, un po' limone e una spolverata di pepe nero.



Come cucinare il polpo in umido

Se vi state chiedendo **come cucinare il polpo in umido** per preparare uno sfizioso secondo piatto abbiamo quello che fa per voi. Per prima cosa è necessario **pulire il polpo** e poi cuocerlo con olio, cipolla, aglio e erbe aromatiche, aggiungendo anche del pomodoro, un bicchiere di vino bianco e uno di cognac. Fatelo cuocere a fuoco basso per 35 minuti in una casseruola, fino a quando risulterà tenero.

Ricetta del polpo alla Luciana

Sono numerosi quelli che si chiedono **come cucinare il polpo alla Luciana in modo perfetto**, esattamente come si mangia nella patria di questa ricetta, la Campania. Per prepararlo è necessario procurarsi il polpo, 500 gr di pomodorini ciliegino, sale, 2 cucchiaini di olive di Gaeta, 1 cucchiaino di capperi di Pantelleria, aglio, olio, fette di pane, pepe e prezzemolo. Fate rosolare il

polpo in una pentola con aglio e olio mentre in una casseruola cuocete i pomodorini tagliati, con olio e aglio. Aggiungete il polpo e dopo circa 20 minuti unite le olive e i capperi, continuate la cottura per ulteriori 20/25 minuti. Preparate le fette di pane tostato in un piatto su cui servirete il polpo caldo.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/cucina/come-cuocere-il-polpo-surgelato/>

Generato il 18/05/2025