

## Polip (*Octopus vulgaris*)



A közönséges polip a világ minden részén megtalálható, de a melegbb tengereket részesíti előnyben. Magányosan él, tápláléka rákokból és kagylókból áll. **Akár 25 kilósra is megnőhet!** Nyolc hosszú karja van, melyek segítségével úszik, mászik, harcol. A karokon **tapadókorongok** találhatóak, ezekkel érzékel ízeket és ezekkel tapint, valamint ezek segítenek áldozata megfogásában. A polip szeme képes helyet változtatni, de mindig vízszintesen helyezkedik el. Amikor támadót észlel, beleolvad a környezetébe. Ha ez nem sikerül, megtévesztés céljából tintát lövell ki magából, vagy ködszerűen, vagy pedig sűrű tintaként, majd gyorsan elúszik. Mivel **testében nincs váz**, képes ruganyosan változni. A polipoknak nagyon jó a tájékozódási képességük, és a kutatók intelligens állatoknak tartják őket. Legtöbbjük élettartama mindössze 1 év.

A polipot rendszerint **megnyúzva és megtisztítva** árulják. A kisebb példányokkal csak annyit kell tennünk, hogy leválasztjuk a fejüket, és felszeleteljük az elkészítéshez. A nagyobb polipokat (4 kg fölött) kb. 5 percig kell klopfolni (puhítani), mielőtt feltesszük főni. **Igazán diétásnak számít**, 100 grammonként 61 kilokalóriát, valamint 11 gramm fehérjét és 1 gramm zsírt tartalmaz. Kitűnő vas-, szelén-, foszfor-, B<sub>12</sub>-vitamin és omega-3 zsírsavforrás.

A friss polipot mihamarabb készítsük el, addig is a hűtőben, jégágyon tartsuk. Nagyszerű **mediterrán hallevés** alapanyaga lehet más tenger gyümölcsei társaságában, amit fokhagymával, sárgaréppával, fehérborral és paradicsomlével készítsünk.



### NÉVJEGY:

**Polip**  
**GB:** Octopus  
**D:** Krake/Pulpo  
**F:** Pieuvre  
**E:** Pulpo **I:** Piovra

### EXTRA TIPP:

Különleges salátát is készíthetünk belőle: kockákra vágott főtt burgonyával, rukolával keverjük össze az előfőzött polipdarabokat, és locsoljuk meg **vinaigrette-mártással** (ami olívaolaj, dijoni mustár, só, bors, fehérborecet keveréke).



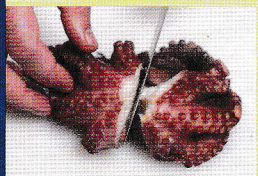
Fotó: Gyórfi Viktória



A konyhakész polipot megmossuk, szeméit kivágjuk. Fűszeres vízben 30 percig főzzük.



A szószhoz a hagymaféléket és a paradicsomot megtisztítjuk, feldaraboljuk.



A polipot leszűrjük, lecsepegtetjük, falatnyi darabokra vágjuk, és megpirítjuk az olajon.

## POLIP – paradicsomos tésztával

### HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:

- > 50 dkg polip > 2 babérlevél > 60 dkg paradicsom
- > 3 fej hagyma > 4 gerezd fokhagyma > 6 ek. olívaolaj
- > 1 dl száraz fehérbor > 1 tk. szárított oregánó
- > 40 dkg csavart tészta > 2 ek. felaprított petrezselyem

### ELKÉSZÍTÉS:

1. A polipot megmossuk. Nagy lábosban bő vizet forralunk a babérlevéllel, és alaposan megszórjuk frissen őrölt borssal. A polipoknak először a csápjait mártjuk a vízbe, amíg felgöndörödnek, addig megtartjuk. Majd beletesszük teljesen a vízbe, és 30 percig főzzük. Kivesszük, hagyjuk kihűlni.
2. A paradicsomot meghámozzuk, húsát kis kockákra vágjuk. A hagymát, a fokhagymát meghámozzuk, felaprítjuk. Felforrósítjuk az olajat, és aranyszínűre pirítjuk benne a hagymát, a fokhagymát.
3. Közben a polipot kis darabokra vágjuk, és a hagymára tesszük. Kissé összepirítjuk. Hozzáadjuk a paradicsomot, felöntjük a borral, sóval, borssal, oregánóval fűszerezzük. Lefedve 20 percig főzzük.
4. A tésztát al dente megfőzzük, leszűrjük. A mártásba keverjük, és fedő nélkül 10 percig állni hagyjuk. Petrezselyemmel megszórva tálaljuk.

**BORAJÁNLÓ:** *Pannonhalmi Apátsági Tramini, 2009*  
Bronzos, aranysárga fűtöket szüreteltek, hogy a héjon áztatás során pirosas színük ne ázzon ki a borba. Ennek eredménye a magasabb cukortartalom és a lágyabb savak.



**MENNYI MUNKA VAN VELE?**  
kb. 45 perc **MIKOR TÁLALHATÓ?** kb. 45 perc múlva  
**1 ADAG:** 640 kcal