

La mejor receta de PULPO para estas Navidades

El pulpo: ese molusco marino sin concha, con grandes ojos, cabeza ovalada y 8 tentáculos, se ha convertido en uno de los platos más demandados dentro de la gastronomía española. Y es que, cada vez son más los restaurantes españoles que incluyen en su carta este manjar hipocalórico, de peculiar sabor, que no deja sensación de pesadez y que, además, es rico en proteínas. En los restaurantes podemos encontrar el pulpo preparado de diferentes maneras: a la gallega (*polbo a feira*), a la plancha... y todos queremos aprender a prepararlo en casa estas Navidades. Pero, ¿conocemos los trucos para cocinar este succulento plato? Desde Los Montes de Galicia te dan 8 claves para que te animes a cocinar uno de los mejores exponentes de la Dieta Atlántica y sorprendas a todos durante estas fiestas. www.losmontesdeg Galicia.es



En primer lugar necesitaremos los siguientes **ingredientes**:

- 1 pulpo de 1 kg
- 4 patatas (opcionales)
- 1 cebolla pequeña
- 2 hojas de laurel
- Aceite de Oliva Virgen Extra
- Pimentón
- Sal

Pasos a seguir para la elaboración del pulpo en casa:

1. Lo primero que debes hacer es, si el pulpo está fresco, golpearlo antes de cocerlo.
2. Para comenzar a cocinarlo, has de poner al fuego una cazuela con abundante sal y en ella introducir dos hojas de laurel y una cebolla pequeña pelada, con el fin de que le aporten un mayor sabor al pulpo mientras éste se cuece.
3. Una vez que el agua comienza a hervir, introduce el pulpo metiéndolo y sacándolo unas 2 o 3 veces. Este paso es conocido popularmente como “asustar” al pulpo.
4. Posteriormente, debes dejar que el pulpo se cueza durante unos 30/40 minutos. El mejor truco para saber cuándo debes sacarlo de la cazuela es que lo vayas pinchando cada X tiempo y una vez esté blando, lo retires del fuego.
5. A continuación, debes sacar el pulpo de la cazuela y dejarlo reposar alrededor de 8 minutos.
6. Si queremos acompañarlo con patatas, con el agua que hemos empleado para hervir el pulpo, herviremos ahora las patatas durante unos 15 minutos, con el fin de que queden impregnadas del sabor y del color intenso del pulpo.
7. Mientras las patatas se cuecen ve cortando el pulpo a tu antojo.
8. Una vez estén cocidos el pulpo y las patatas, ya puedes hacer las combinaciones que desees y disfrutar del pulpo acompañándolo de los ingredientes que más te gusten.

En la carta de Los Montes de Galicia podrás encontrar nuestro *Pulpo a Feira con Aceite de Oliva Virgen Extra*. Este exquisito plato lo componen trocitos de pulpo sazonados con sal gorda y pimentón y rociados con uno de los mejores aceites de oliva virgen. Por último, las patatas cocidas sirven de colchón para este delicioso manjar... ¿Alguien da más? **19,90 €**

Acerca de Los Montes de Galicia

Situado en el corazón de la capital y considerado el #mejorgallegodeMadrid, Montes de Galicia ofrece la mejor cocina fusión, a caballo entre la tradición del norte y lo más vanguardista de la nouvelle cuisine que se reinventa a diario. Un restaurante donde el producto, aderezado y cuidado hasta el extremo nos

transporta a los bosques y los pueblos mágicos de Galicia. Todo en un exquisito ambiente que recoge y acompaña a los comensales, donde el frescor de los azules del cantábrico se mezcla con los violáceos del atlántico y los verdes de la tierra húmeda, para que todo sea disfrutar.

Para su dueño, Jose Espasandín, propietario del restaurante desde 1997, ser considerados como el mejor restaurante gallego de Madrid simboliza algo más grande que una simple distinción, es sobre todo un reto que le hace superarse día a día. Gracias a esta filosofía han llegado a lo más alto de la gastronomía madrileña, logrando magníficas valoraciones en la aplicación Tripadvisor, entre los mejores restaurantes de Madrid, y el mejor de todos entre los exponentes de la cocina gallega en la capital.

La celebrada carta ha sido creada con los más selectos productos de la tierra y está basada en la dieta atlántica_ que poco tiene que envidiar a la mediterránea. En Montes de Galicia la salud y el placer no están reñidos, bailan juntos, como meigas, alrededor del puchero.

Sencilla y basada en los sabores, texturas y aromas del norte. Con los mejores y más frescos ingredientes, Jose Espasandín, ha creado una selección de platos para Montes de Galicia en los que fusiona la cocina más tradicional del norte con toques vanguardistas, consiguiendo así innovadoras recetas que deleitan todos los paladares.

Y para todos aquellos que quieran disfrutar de un agradable espacio en compañía de amigos, un afterwork con compañeros de trabajo o tomar algo en pareja... Montes de Galicia ha creado un espacio coctelería inigualable, abierto hasta las 2,30 de la madrugada ¿Quién da más?

C/ Azcona 46, 28028 Madrid

Teléfono: +34 91 355 27 86

Horario de 08.00 a 02.30

<http://losmontesdegalicia.es>



/LosMontesDeGalicia



/MontesdeGalicia



/losmontesdegalicia