



Jardineira de Polvo com Batata-Doce



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 embalagem de Polvo Limpo PESCANOVA
- Azeite q.b.
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 1 tomate grande maduro
- 1 cenoura
- 1 batata-doce grande
- 200 g de Ervilhas Congeladas PESCANOVA
- Sal e pimenta preta q.b.
- Hortelã q.b.

Preparação

1. Colocar água numa panela de pressão e deixar ferver. Para o Polvo não perder a pele na cozedura, espetar um garfo na cabeça do Polvo e mergulhá-lo na água a ferver por 2 seg., retirar de seguida. Repetir esta operação 3 vezes consecutivas. Colocar o Polvo na panela de pressão e fechar. Quando começar a apitar deixar cozer 15 min. aprox.
2. Numa panela, amolecer em azeite a cebola e o alho picados, juntar o tomate bem picado (sem pele) e cozinhar, em lume brando a médio por 3 a 4 min., mexer. Acrescentar a cenoura e a batata-doce cortadas em pedacinhos e cozinhar mais 5 min.
3. Juntar 100 ml de água da cozedura do Polvo (quente) e acrescentar as ervilhas (previamente descongeladas), temperar com sal e pimenta preta moída na hora e cozinhar por 10 min. aprox.
4. Por fim, juntar aos legumes o Polvo cortado em pedaços, mexer e cozinhar por 1 a 2 min. para envolver os sabores. Desligar, salpicar com hortelã e servir quente.

Produtos Associados



Polvo Limpo

800 g



Ervilhas

1 kg