



Polvo à Galega



Ingredientes

- 1 emb. Polvo Limpo 800 g Pescanova
- azeite q.b.
- sal grosso q.b.
- colorau



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

| Energia | Hidratos de Carbono | Proteínas | Lípidos |
|----------|---------------------|-----------|---------|
| 190 Kcal | 2 g | 27 g | 9 g |

Preparação

1. Ponha água ao lume, numa panela de pressão e deixe ferver.
2. Para o Polvo não perder a pele na cozedura, espete um garfo na cabeça do Polvo e mergulhe-o na água a ferver por 2 segundos, retirando-o de seguida. Repita esta operação três vezes consecutivas. Depois coloque o polvo e feche a panela de pressão. Quando começar a sair a pressão, deixe cozer por 15-20 min.
3. Depois do Polvo cozido, corte-o, com uma tesoura, em porções pequenas, com cerca de 4 cm. Tempere com sal grosso, colorau e azeite. Se gostar pode utilizar colorau picante.

Produtos Associados



Polvo Limpo

800 g