



Polvo à Provençal



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 1 Polvo Limpo Pescanova 800g
- 4 c. de sopa de cebola picada
- 1 c. de chá de alho picado
- 2 tomates
- 1 pimento
- 1 laranja
- 15 cl de vinho tinto
- 1 ramo de ervas aromáticas (tomilho, salsa, louro, cebolinho)
- sal e pimenta q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
173,9 Kcal	8 g	16,3 g	9 g

Preparação

1. Mergulhe o polvo durante alguns minutos num tacho com água a ferver. Corte o polvo em pedaços. Reserve. Retire a pele e as sementes ao tomate e corte-o aos bocados. Lave o pimento e corte-o às tiras, retirando-lhe as sementes. Retire a casca da laranja e mergulhe-a em água a ferver aproximadamente 10 segundos. Reserve.
2. Num tacho, leve a derreter um pouco de margarina e de azeite e adicione o polvo cortado. Refogue durante alguns minutos em lume médio, até estar dourado. Junte a cebola e o alho e deixe cozer durante alguns minutos.
3. De seguida, adicione o tomate, o pimento e a casca de laranja cortadas em tiras fininhas. Regue com o vinho e junte o ramo de ervas aromáticas. Tape o tacho e deixe cozer em lume brando cerca de 15 minutos.
4. Decorrido este tempo, prove o polvo para ver se tem a textura desejada. Tempere com sal e pimenta a gosto.
5. Junte umas folhas picadas de salsa e sirva com batatas cozidas.

Produtos Associados



Polvo Limpo

800 g