



Polvo com Feijão Manteiga e Couve ao Chouriço



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 embalagem de Polvo Limpo PESCANOVA
- Azeite e sal q.b.
- 200 g de cebola
- 1 dente de alho
- 300 g de tomate
- 100 g de cenoura
- Louro e coentros q.b.
- 1/2 chouriço de carne
- 400 g de couve lombarda
- 400 g de feijão manteiga

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 cozer 15 min. Cortar o polvo aos pedaços.
2. Enquanto isso, num tacho largo amolecer em azeite a cebola e o alho bem picados, depois acrescentar o tomate (sem pele) bem picado e cozinhar por 1 a 2 min. Juntar a cenoura cortada em meias-luas, 1 folha de louro e o chouriço às rodelas, cortadas em quartos, mexer e cozinhar por mais 2 a 3 min. Depois, acrescentar as folhas de couve lombarda, juntar 200 ml de água quente, temperar com sal, mexer, tapar o tacho e deixar cozinhar até a couve estar al dente.
3. Entretanto, acrescentar o feijão manteiga escorrido, água de cozer o Polvo (se necessário), os pedaços de Polvo, mexer, retificar os temperos e cozinhar por mais 5 min.
4. Servir quente com arroz branco, salpicar com coentros frescos.

Produtos Associados



Polvo Limpo

800 g