



## Polvo Confitado by Lourenço Ortigão



### Ingredientes

- 2 emb. de Polvo Limpo Pescanova
- 1 cebola e 3 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 40 g de coentros picados
- 1/2 chouriço
- 1 broa de milho
- Sal e pimenta q.b.



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 1-2 h



Nº de pessoas  
2 Pessoas

### Preparação

1. Cozer o Polvo numa panela de pressão com água, 1 cebola, 1 folha de louro, por 20 min. Retirar da panela, cortar em pedaços e colocar num tabuleiro de forno.
2. Num tacho aquecer o azeite com os alho e a folha de louro. Verter o azeite aromatizado sobre o polvo e levar ao forno a 100°C durante 1 hora.
3. Para as migas, picar a broa juntamente com o chouriço, os coentros e um pouco de azeite. Deitar tudo numa frigideira antiaderente, cozinhar as migas, e temperar de sal.
4. Colocar uma porção de migas no meio do prato de servir, dispor alguns pedaços de polvo por cima das migas e decorar com a salsa picado, regar com o azeite e os alhos confitados.

## Produtos Associados



**Polvo Limpo**

800 g