Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Polvo Salteado aos Coentros e Laranja

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 30-60 min	4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Polvo Limpo Pescanova
- Azeite q.b.
- 2 dentes de alho
- 1 molhinho de coentros
- 1 malagueta fresca (facultativo)
- 1 laranja
- 1 maça
- 1 abóbora

Preparação

1. Coza o Polvo. Depois, escorra bem, separe os tentáculos, regue com o sumo da laranja e reserve por alguns minutos.

2. Enquanto isso, pique os dentes de alho, os coentros e a malagueta e misture tudo.

3. Numa frigideira bem quente com um fio de azeite, salteie o polvo (escorrido do sumo de laranja) até dourar. Junte a mistura de alho, coentros e malagueta fresca e envolva bem os sabores. Desligue e polvilhe com raspa de laranja.

4. Acompanhe com puré de abóbora e maçã (coza abóbora e maçã em partes iguais, escorra bem, triture e cozinhe por 4 a 5 min. adicionando 1 c. de sobremesa de manteiga).

Produtos Associados

Polvo Limpo

800 g