



Salada Quente de Polvo com Batata Doce



Ingredientes

- 1 emb. de Polvo Limpo 800 g Pescanova
- 3 c. de chá alho picado
- 100 g cebola picada
- 1 raminho de salsa
- 2 c. de sopa de vinagre
- 1/2 kg de batatas-doces
- azeite; sal e pimenta preta q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
422 Kcal	39 g	29 g	17 g

Preparação

1. Coza o polvo numa panela de pressão por 15 min. depois de começar a ferver, deixe sair a pressão, escorra, corte às rodelas e reserve.
2. Enquanto isso, descasque as batatas doces, corte aos cubos, leve a cozer em água e sal, escorra.
3. Em lume brando, amoleça o alho e a cebola em azeite abundante, por 10-15 min. Junte o polvo, as batatas doces, tempere a gosto com pimenta preta acabada de moer, envolva.
4. Polvilhe abundantemente com a salsa picada, envolva novamente, desligue o lume, tempere com o vinagre e sirva regado com um fio de azeite, se necessário.

Produtos Associados



Polvo Limpo

800 g