



Massada de Polvo aos Coentros e Salsa



Ingredientes

- 1 emb. de Polvo Limpo 800g Pescanova
- 50 g cebola picada
- 2 c. de chá alho picado
- salsa e coentros q.b.
- 3 tomates grandes maduros
- azeite, sal e pimenta preta q.b.
- 250 g de massa conchas



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
402 Kcal	36 g	33 g	14 g

Preparação

1. Coloque água numa panela de pressão e deixe ferver. Para o Polvo não perder a pele na cozedura, espete um garfo na cabeça do Polvo e mergulhe-o na água a ferver por 2 seg., retirando-o de seguida. Repita esta operação 3 vezes consecutivas. Coloque o polvo e feche a panela de pressão. Quando começar a apitar deixe cozer 15 min.
2. Num tacho amoleça a cebola e o alho picados em azeite, junte o tomate picado sem pele nem sementes e deixe cozinhar, tapado, 10 min. Acrescente 1 cháv. da água de cozer o polvo, 2 cháv. de água quente e deixe levantar fervura.
3. Corte o polvo às rodelas largas e deite no caldo, juntamente com a massa, 2 pés de coentros e 1 de salsa. Tempere de sal e pimenta preta acabada de moer e deixe cozinhar al dente.
4. Durante a cozedura acrescente mais água quente, se necessário , retificando os temperos.
5. Sirva de imediato, salpicado com coentros e salsa fresca picada.

Produtos Associados



Polvo Limpo

800 g