



Polvo de Cebolada com Migas de Broa de Milho



Dificuldade



Média

Tempo



Entre 30-
60 min

Nº de pessoas



5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 1,6 kg de Polvo Limpo Pescanova
- 300 g de caldo-verde
- 5 dentes de alho
- 1 cebola
- 1,5 dl de azeite
- 1 folha de louro
- 2 tomates maduros
- 1 pimento encarnado
- 1 colher (chá) de orégãos
- sal e pimenta q.b.
- 300 g de miolo de broa de milho

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
394,9 Kcal	29,2 g	20,6 g	21,9 g

Preparação

1. Coloque o Polvo Limpo Pescanova num tacho, cubra-o com água fria, leve ao lume e deixe cozinhar até ficar macio. Escorra-o e corte-o em pedaços. Coza o caldo-verde durante 5 minutos em água a ferver. Passe-o depois por água fria e deixe escorrer. Descasque os alhos e a cebola.
2. Pique 3 dentes de alho, deite-os para um tacho e junte a cebola cortada em meias-luas finas, 1 dl do azeite e a folha de louro. Leve ao lume e deixe alourar. Acrescente depois os tomates, previamente picados e limpos de pele e sementes, o pimento igualmente limpo e cortado em tiras, e os orégãos. Misture e deixe cozinhar durante 5 minutos.
3. Junte os pedaços de polvo ao tacho, tempere com uma pitada de sal e pimenta, mexa e tape. Deixe cozinhar, em lume bando, durante 10 minutos. Pique os restantes alhos, leve-os ao lume com o resto do azeite e deixe aquecer.
4. Junte o caldo-verde e o miolo da broa de milho esfarelado, misture bem e deixe aquecer. Sirva o polvo com as migas.

Dica do Chefe

Se preferir, pode cozer o polvo na panela de pressão durante cerca de 20 minutos.

Receita da autoria do Chefe Hernâni Ermida.

Produtos Associados



Polvo Limpo

Embalagem: **800 g**