



Polvo na Frigideira com Salada Grega de Grão



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 embalagem de Polvo Limpo PESCANOVA
- Azeite e vinagre q.b.
- 1 dente de alho
- 150 g de pepino
- 200 g de grão de bico cozido
- 150 g de queijo feta
- 100 g de tomate cereja
- 8 azeitonas
- Sal e pimenta preta q.b.
- Hortelã q.b.

Preparação

1. Colocar água numa panela de pressão e deixar ferver. Para o Polvo não perder a pele na cozedura, espetar um garfo na cabeça do Polvo e mergulhá-lo na água a ferver por 2 seg., retirar de seguida. Repetir esta operação 3 vezes consecutivas. Colocar o Polvo na panela de pressão e fechar. Quando começar a apitar deixar cozer 15 min. aprox.
2. Depois de cozido, cortar o polvo em pedaços e saltear em azeite aquecido com o alho picado.
3. Para a salada, cortar o pepino em cubinhos, lavar e escorrer o grão de bico, esfarelar o queijo feta, cortar o tomate cereja em metades e as azeitonas em rodela. Misturar tudo numa saladeira e temperar a gosto com sal, pimenta preta moída na hora, azeite e vinagre.
4. Servir o Polvo com a salada, salpicar com hortelã!

Produtos Associados



Polvo Limpo

800 g