



## Polvo Salteado aos Coentros e Laranja



### 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 maçã
- 1 abóbora



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 30-  
60 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### 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