Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Salada de Polvo em Concha de Pão

Dificuldade
Média

Tempo
Entre 30-60 min

Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 2 emb. de Polvo Limpo Pescanova 800 g
- 1 cebola roxa
- 2 dentes de alho
- 1 pimento vermelho
- 1 tomate maduro
- 1 raminho de salsa
- 1 c. (café) de pimentão-doce
- sal e pimenta q.b.
- 3 c. (sopa) de vinagre de vinho tinto
- 1 dl de azeite
- 4 pães
- folhas de alface q.b.
- 1 ovo cozido

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
439,3 Kcal	**32** g	**26,2** g	**23,2** g

Preparação

1. Deixe descongelar o Polvo Limpo Pescanova, passe-o por água fria, deite-o para um tacho, adicione água fria até ficar bem coberto, leve ao lume e deixe cozinhar durante 40 minutos. Retire-o da água e deixe-o arrefecer.

2. Descasque e pique a cebola e os alhos para uma taça. Lave o pimento e o tomate, limpe-os de sementes e membranas e corte-os em cubinhos. Junte-os à cebola e reserve.

3. Corte o Polvo Limpo Pescanova em pedaços pequenos, misture-o com os ingredientes anteriores e acrescente a salsa picada, o pimentão-doce, sal e pimenta. Adicione o vinagre e o azeite e misture.

4. Ligue o forno a 200º C. Corte uma tampa a cada pão, retire-lhes o miolo e leve-os ao forno até ficarem douradinhos. Lave algumas folhas de alface, corte-as em tiras finas, lave-as novamente e deixe-as escorrer. Retire os pães do forno, encha-os com a mistura do polvo e disponha-os sobre as folhas de alface. Decore com o ovo cozido cortado em rodelas ou gomos e sirva.

Receita da autoria do Chefe Hernâni Ermida.

Produtos Associados

Polvo Limpo

800 g