



Salada Fresca de Polvo com Cebolinho



Ingredientes

- 1 emb. de Polvo Limpo 800 g Pescanova
- 4 tomates de rama médios
- 2 pepinos médios
- cebolinho q.b.
- azeite, vinagre e sal q.b.
- flor de sal q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
236 Kcal	9 g	30 g	10 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 na panela de pressão e feche. Quando começar a apitar deixe cozer 15 min.
2. Depois de cozido corte o polvo às rodela. Descasque os pepinos e corte em cubinhos. Corte os tomates aos cubos pequenos. Pique o cebolinho.
3. Junte tudo, com o polvo já frio, e tempere a gosto com azeite, vinagre e flor de sal.
4. Sirva a salada à temperatura ambiente ou fria.

Produtos Associados



Polvo Limpo

800 g