



Caldeirada de Polvo



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Polvo Limpo 800g Pescanova
- 4 batatas médias
- 3 cebolas médias
- 2 tomates grandes maduros
- 1/2 pimento verde
- 1/2 pimento encarnado
- 1,5 dl de vinho branco
- azeite, sal e salsa q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
405 Kcal	39 g	33 g	14 g

Preparação

1. Descongele o polvo. Corte as cebolas às rodelas. Descasque as batatas e corte às rodelas. Tire a pele e as sementes ao tomate e pique grosseiramente. Tire as sementes e os veios aos pimentos e corte em tiras.
2. Cubra generosamente o fundo de um tacho de azeite, disponha 2/3 das rodelas de cebola, metade do tomate picado, as batatas, o Polvo, o pimento, a restante cebola e o restante tomate. Coloque por último 3 a 4 pés de salsa, tempere de sal, regue com um fio de azeite e vinho branco.
3. Tape e deixe cozinhar em lume brando por 40-45 min, agitando o tacho de vez em quando para mexer. Sirva quente, salpicado com salsa fresca picada.

Produtos Associados



Polvo Limpo

800 g