



Cataplana de Polvo



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 2 emb. de Polvo Limpo Pescanova
- 700 g de batatas
- 1 cebola e 3 dentes de alho
- 100 g de bolbo de funcho
- 1 cenoura
- 1 pimento vermelho e 1 malagueta
- 250 g de tomate pelado em conserva
- 1 dl de azeite
- 50 ml dl de caldo de cozedura do polvo
- 1 raminho de coentros
- Sal e pimenta-preta q.b.

Preparação

1. Cozer o polvo. Reservar.
2. Cortar a cebola em meias luas. Picar os alhos. Retirar a pele ao pimento com a ajuda de um descascador de legumes e cortá-lo em tiras. Cortar o bolbo de funcho em fatias finas.
3. Colocar o azeite na cataplana. Levar ao lume e adicionar a cebola, a malagueta picada com as sementes, os alhos, o pimento e o funcho. Deixar cozinhar até a cebola quebrar.
4. Descascar e cortar as batatas e a cenoura às rodelas. Cortar o polvo em pedaços pequenos.
5. Com a ajuda da varinha mágica reduzir o tomate pelado a puré. Adicionar o polvo e a cenoura ao refogado na cataplana. Mexer. Temperar com sal e pimenta preta a gosto. Juntar as batatas, o caldo de cozedura do polvo e o puré de tomate. Polvilhar com coentros picados.
6. Fechar a cataplana e deixar cozinhar durante, aprox. 30 minutos em lume baixo.

Receita da autoria de Isabel Zibaia Rafael.

Produtos Associados



Polvo Limpo

800 g