



Polvo em Vinho Tinto



Ingredientes

- 1 emb. de Polvo Limpo Pescanova
- 2 c. de sopa de azeite
- 180 g de cebolinhas
- 0,5 dl de vinagre de vinho tinto
- 1,5 dl de vinho tinto
- 1 tomate maduro picado
- 1 folha de louro
- 1 ramo de salsa
- sal e pimenta q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 1-2 h



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
104,4 Kcal	3,1 g	15,2 g	3,9 g

Preparação

1. Coza o Polvo Limpo Pescanova numa panela de pressão. Ponha todos os ingredientes num tacho e junte uma chávena de água. Adicione o polvo já cozido, tempere com sal e pimenta e deixe levantar fervura. Reduza o lume para o mínimo e deixe cozer mais uns minutos para tomar gosto.
2. Retire o polvo quando estiver bem tenro e deixe o líquido a reduzir cerca de hora e meia. No tacho deve ficar apenas o líquido suficiente para envolver o polvo.
3. Acompanhe com batatinhas novas cozidas.

Produtos Associados



Polvo Limpo

800 g