



Polvo Salteado ao Vinagre Balsâmico com Couve Estufada



Ingredientes

- 1 emb. de Polvo Limpo PESCANOVA
- 2 cebolas
- 3 folhas de louro
- Sal q.b.
- Azeite q.b.
- 5 dentes de alho
- 4 c. de sopa de vinagre balsâmico
- 1 tomate grande maduro
- 1 couve coração



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 30-
60 min

Nº de pessoas

4 Pessoas

Preparação

1. Descongelar o Polvo e cozer em água abundante com 1 cebola descascada e cortada ao meio, 2 folhas de louro e uma pitada de sal. Escorrer e separar os tentáculos.
2. Numa frigideira antiaderente com azeite, alourar 4 dentes de alho esmagados, retirar os dentes de alho e reservar e saltear os tentáculos de polvo em lume médio a alto até dourarem. Depois, acrescentar o vinagre balsâmico, envolver bem e cozinhar por 1 min. aprox.
3. Enquanto isso, para a couve: amolecer 1 cebola e 1 dente de alho picados em azeite, acrescentar o tomate muito bem picado e 1 folha de louro e cozinhar por 5 min. Depois, juntar a couve cortada em juliana, adicionar 100 ml de água quente, temperar de sal e cozinhar até à consistência desejada (mais ou menos al dente).
4. Servir o Polvo salteado com a couve estufada e os alhos dourados.

Produtos Associados



Polvo Limpo

800 g