



## Salada de Polvo com Tártaro de Fruta e Vegetais



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 30-  
60 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de Polvo Limpo Pescanova
- Sal e pimenta preta q.b.
- Azeite e coentros q.b.
- 2 papaias grandes
- 1 manga
- 1 pepino
- 2 talos de aipo
- 1 cebola roxa
- 1 lima

### Preparação

A deliciosa Salada de Polvo com Tártaro de Fruta e Vegetais é uma receita refrescante e exótica, ideal para uma refeição leve e nutritiva.

1. **Preparar o Polvo:** Coloque água para ferver numa panela de pressão. Para evitar que a pele do polvo se solte, espete um garfo na cabeça do polvo e mergulhe-o na água fervente por 2 segundos, retirando em seguida. Repita esta operação três vezes. Coloque o polvo na panela de pressão, feche e cozinhe por 15 a 20 minutos após começar a sair a pressão. Retire o polvo e corte em rodellas, deixando as pontas dos tentáculos um pouco mais compridas.
2. **Preparar as Taças de Papaia:** Corte as papaias ao meio, retire as sementes e remova a polpa, deixando aproximadamente 0,5 cm junto à casca para formar "tacinhas". Pique a polpa das papaias.
3. **Preparar o Tártaro de Frutas e Vegetais:** Corte a manga, o pepino e os talos de aipo em cubinhos. Pique a cebola e os coentros.
4. **Montar a Salada:** Misture todos os ingredientes numa taça. Tempere com sal, pimenta preta moída na hora, azeite, raspas e sumo de lima. Distribua o tártaro pelas "tacinhas" de papaia.
5. **Servir:** Sirva de imediato ou mantenha no frigorífico até ao momento de servir.

Desfrute da combinação única de sabores na Salada de Polvo com Tártaro de Fruta e Vegetais, uma receita que é perfeita para qualquer ocasião. Para uma variação igualmente deliciosa e repleta de sabor, experimente o [Ceviche de Polvo](#). Transforme as suas refeições em momentos inesquecíveis!

## Produtos Associados



**Polvo Limpo**

800 g