

Entradas

Empadão de Batata com Polvo

35 min. Fácil Económico 6 doses

Ingredientes

115 g de puré de batata instantâneo
100 ml de creme de leite
200 g de polvo cozido
1 c. de sopa de sopa de pimentão doce
75 ml de azeite
sal q.b.
pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	208,9 kcal	10%*
Proteínas	8,5 g	17%*
Lípidos	17,6 g	25%*
Hidratos de Carbono	4,2 g	2%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Numa penela, aquecer ligeiramente o azeite. Retirar do lume e acrescentar o pimentão doce e misturar muito bem. Reservar o molho.
2. Preparar o puré de batata como indicado na embalagem.
3. Misturar o creme de leite até obter uma textura cremosa.
4. Cortar o polvo em pedaço. Num grelhador com azeite cozinhar o polvo, de modo a que fique com as marcas da grelha.
5. Repartir o puré por recipientes e adicionar alguns pedaços de polvo. Regar a superfície com o molho de pimentão doce, preparado inicialmente.