



Pratos Principais

Saladas

Salada de Polvo com Cuscuz

Vê como cozinhar este prato de salada simples e rápido no vídeo.

35 min.

Fácil

Económico

4 doses

Ingredientes

- 1/2 chávena de cuscuz fino
- 1/2 chávena de água da cozedura do polvo
- 1 cebola picada
- azeite q.b.
- vinagre q.b.
- 1 punhado de coentros

Informação nutricional

Energia	20,6 kcal	1%*
Proteínas	0,8 g	2%*
Lípidos	0,4 g	1%*
Hidratos de Carbono	3,5 g	1%*

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

Preparação

- 1 Prepara o cuscuz seguindo as instruções da embalagem, usando a água da cozedura do polvo. Solta os grãos com um garfo e reserva.
- 2 Começa a preparar a salada de polvo salteando a cebola picada num fio de azeite até ficar translúcida.
- 3 Junta os cogumelos e cozinha em lume alto até que o líquido que se solta evapore.
- 4 Adiciona o polvo e o cuscuz, o vinagre, e mexe durante uns minutos para que os sabores se misturem.
- 5 Tempora a salada de polvo com sal e pimenta e serve-a polvilhada com coentros.