

Receitas em vídeo | Pratos Principais

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
½ 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. Tempera a salada de polvo com sal e pimenta e serve-a polvilhada com coentros.