



Pratos Principais

Peixe e Marisco

## Polvo Minhoto

O Polvo Minhoto, como o próprio nome indica, teve origem no Minho. Muito comum nesta zona, também é uma das receitas de Natal mais requisitadas. Experimente a receita de Polvo Minhoto da Nestlé e junte puré de batata!

🕒 35 min.

🔑 Fácil

🔒 Moderado

🍴 4 doses

### Ingredientes

- 4 pernas de polvo
- 4 fatias de presunto
- 1 pimento vermelho
- 1 cebola
- 4 dentes de alho
- salsa q.b.
- azeite q.b.
- 4 c. de sopa de maionese light
- 1/2 pimento vermelho (sem pele)
- PARA A MAIONESE DE PIMENTO:
- 1 dente de alho
- sal q.b.
- 2 c. de sopa de água
- PARA O PURÉ DE BATATA:
- 250 g de puré de batata instantâneo

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	261,1 kcal	13%*
<b>Proteínas</b>	12,9 g	26%*
<b>Lípidos</b>	17,1 g	24%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	14,0 g	5%*

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

### Preparação

- 1 Cozer o polvo. Nota: Cozer o polvo na panela de pressão ( 20 minutos depois de começar a apitar ) ou no tacho (cerca de 1 hora).
- 2 Maionese de pimento: Na liquidificadora, junte o alho, o pimento, a maionese, o sal e a água. Bata até emulsionar. Reserve no frigorífico.

- 3 Montagem: Num tabuleiro de forno (melhor se for de barro), disponha metade do azeite, cebola, alho, pimento e salsa. Corte ao meio as pernas de polvo (no sentido do comprimento) e coloque-as em cima da "cama" que fez no tabuleiro, recheando-as com o presunto. Distribua por cima do polvo a restante metade do azeite, cebola, alho pimento e salsa.
- 4 Faça montes de puré à volta, deite maionese de pimento por cima do polvo e leve ao forno a gratinar.