

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

Energia	261,1 kcal	13%*
Proteínas	12,9 g	26%*
Lípidos	17,1 g	24%*
Hidratos de Carbono	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.