

Pratos Principais | Peixe e Marisco

Terrine de Polvo

50 min. | Fácil | Económico | 6 doses

Ingredientes

2 kg de polvo
1 c. de sopa de pimentão doce
3 c. de sopa de coentros picados
0 PARA O MOLHO:
100 ml de azeite
5 0 pés de coentros
1 c. de chá de flor de sal
1 c. de chá de pimentão doce
1 pitada de pimenta caiena

Informação nutricional

Energia	400,7 kcal	20%*
Proteínas	52,5 g	105%*
Lípidos	20,8 g	30%*
Hidratos de Carbono	0,9 g	0%*

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

Preparação

1. Coza o polvo em água até ficar bem tenro.
2. Remova da água, deixe arrefecer e tempere com o pimentão doce e os coentros.
3. Forre uma forma de 10cm com película aderente e disponha as pernas do polvo (cortadas com o mesmo tamanho) e a cabeça de forma alternada.
4. Tape os buracos que ficarem livres com os tentáculos.
5. Cubra com película aderente e coloque peso por cima do polvo.

6 Leve ao frigorífico para refrigerar durante a noite.

7 Para o molho, coloque todos os ingredientes num copo alto e triture com a varinha mágica.

8 Corte o polvo em fatias muito finas e sirva com o molho de azeite.