



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

<b>Energia</b>	400,7 kcal	20%*
<b>Proteínas</b>	52,5 g	105%*
<b>Lípidos</b>	20,8 g	30%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.