



POLVO À LUCIANA



Peixe



68 MIN



FÁCIL



810 PESSOAS



YÁMMI 2 XL

Ingredientes

- 1300 g de polvo fresco
- 20 g de salsa
- 2 dentes de alho
- 100 g de cebola
- 60 g de azeite
- 1 malagueta
- 250 g de tomate (em lata)
- 50 g de azeitonas pretas
- 20 g de alcaparras demolhadas
- 10 g de sal
- Pimenta preta a gosto
- 10 fatias de pão torrado

Preparação

- 1º** Lave o polvo, separando os tentáculos, e corte-o em pedaços grandes. Reserve.
- 2º** Coloque na panela a salsa e programe 10 segundos na velocidade 7. Retire e reserve.
- 3º** Insira o misturador sobre a lâmina.
- 4º** Introduza na panela os dentes de alho, a cebola cortada em quartos e programe 3 segundos na velocidade 7.
- 5º** Junte o azeite e a malagueta e refogue 7 minutos a 120°C na velocidade 1.
- 6º** Insira o misturador sobre a lâmina, adicione o polvo e programe 20 minutos a 100°C, com a Rotação Inversa na velocidade 1.
- 7º** Acrescente o tomate, as azeitonas pretas, as alcaparras escorridas e regule 40 minutos a 100°C, com a Rotação Inversa na velocidade 1.
- 8º** Quando faltarem 15 minutos para terminar o tempo programado, adicione o sal e pimenta a gosto pela abertura da tampa.
- 9º** Transfira o preparado para uma taça e polvilhe com a salsa picada reservada. Sirva com 1 fatia de pão torrado por dose.