

Ensopado de polvo



Ingredientes: 1 quilogramas de polvo
1 molho de salsa
1 unidade de cebola
3 unidade de dentes de alho
1 decilitro de azeite
2 unidade de tomates (maduros)
0,5 unidade de pimento verde
0,5 unidade de pimento vermelho
0 totaste de piri-piri
0 totaste de sal
0,5 unidade de broa de milho

Instruções de preparação:

Corte o polvo aos pedaços e leve a cozer em bastante água, durante 30 minutos. Reserve tudo. Refogue a cebola e os alhos picados no azeite. Adicione o tomate aos pedaços, limpo de pele e sementes. Deixe amaciar e acrescente os pimentos aos cubos e o piri-piri. Junte o polvo e regue com cerca de 5dl do caldo da cozedura. Cozinhe durante 20 minutos. Rectifique o tempero e reserve. Corte a broa às fatias e leve a tostar. Disponha nos pratos de servir e coloque por cima o preparado de polvo. Sirva de imediato.

Sugestões Adicionais: