

POLVO DE FRICASSÉ



5



1h20m



2,83€

CUSTO MÉDIO
POR PESSOA

- 1 polvo limpo com cerca de 2 kg
- 1,5 dl de vinho branco
- 180 g de cebola
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 raminho de salsa ou coentros picados
- 3 gemas de ovo
- Sumo de 1 limão
- Sal e pimenta q.b.

Cozinhe o polvo em água abundante, sem sal, até ficar tenro.

Retire-o do tacho e guarde a água da cozedura. Ferva outro tacho com a cebola e os alhos picados, o azeite e o louro, até a cebola ficar macia. Acrescente o polvo cortado em pedaços pequenos, o vinho e 2 dl da água da cozedura, mexa e deixe ferver em lume brando durante 10 minutos. Retire do lume e junte uma mistura das gemas com o sumo do limão, mexendo sempre, verifique o sal e tempere com uma pitada de pimenta e salsa picada. Sirva acompanhado com arroz branco.

ENERGIA / CAL	PROTEÍNA	GORDURA
399,4 kcal	64,9 g	15 g
HIDRATOS DE CARBONO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL CALCULADA POR PESSOA. O VALOR DIÁRIO DE REFERÊNCIA PARA UM ADULTO É DE 2000 KCAL.	
1,3 g		

