



Pratos Principais

Peixe e Marisco

Polvo à Minhota

🕒 60 min.

🔧 Fácil

💶 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

1 saqueta de Puré MAGGI

4 pernas de polvo

4 fatias de presunto

1 pimento vermelho

1 cebola

4 dentes de alho

salsa q.b.

azeite q.b.

PARA A MAIONESE DE PIMENTO:

4 c. de sopa de maionese

1/2 pimento vermelho (sem pele)

1 dente de alho

sal q.b.

2 c. de sopa de água

Informação nutricional

Energia	330,6 kcal	17%*
Proteínas	20,8 g	42%*
Lípidos	15,4 g	22%*
Hidratos de Carbono	26,2 g	10%*

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

Preparação

- 1 Cozer o polvo a vapor.
- 2 PARA A MAIONESE DE PIMENTO: Na liquidificadora, junte o alho, o pimento, a maionese, o sal e a água. Bata até emulsionar. Reserve no frigorífico.

- 3 PARA O PURÉ DE BATATA: Siga as instruções de preparação, fornecidas na embalagem.
- 4 MONTAGEM: Num tabuleiro de forno (melhor se for de barro), disponha metade do azeite, cebola, alho, pimento e salsa.
- 5 Corte ao meio as pernas de polvo (no sentido do comprimento) e coloque-as em cima da "cama" que fez no tabuleiro, recheando-as com o presunto.
- 6 Distribua por cima do polvo a restante metade do azeite, cebola, alho pimento e salsa.
- 7 Faça montes de puré à volta, deite maionese de pimento (ou normal se preferir) por cima do polvo e leve ao forno a gratinar.