

ESPETADAS DE **POLVO** COM CHOURIÇO

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

1 polvo com cerca de 1,5 kg
Meio chouriço de carne grande cortado em rodelas
1 cebola cortada em pedaços
1 pimento verde cortado em quadrados
Sumo de limão
5 colheres de sopa de azeite
2 dentes de alho picados
2 folhas de louro cortadas ao meio
2 colheres de sopa de vinagre
1 molhinho de coentros picados
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Espetos de madeira



Tempo de preparação: 2 horas
Custo: 17.00 € | Custo por pessoa: 3.40 €

Receita: Neuza Costa
Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar
Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f17/espetadas-polvo-chourico-40872/>

PREPARAÇÃO

1. Num tacho coloque o polvo.
Tape e deixe cozinhar em lume brando durante 1 hora.
Não é necessário acrescentar água ou tempero, pois o polvo coze na água que larga.
Passado 1 hora, retire o polvo e deixe arrefecer.
2. Corte os tentáculos do polvo em rodelas e rejeite as pontas e a cabeça.
Se quiser, guarde a cabeça e as pontas com o caldo para fazer um arroz.
Tempere os pedaços de polvo com um pouco de sal, pimenta e sumo de limão.
Misture e deixe marinar durante 30 minutos.
3. Nos espetos de madeira, coloque alternadamente pedaços de cebola, de polvo, pimento, polvo e uma rodela de chouriço.
Repita a sequência até encher os espetos.
4. Grelhe as espetadas de ambos os lados com atenção especial para que o polvo não fique demasiado seco.
Quando as espetadas estiverem loirinhas, retire.
5. Entretanto, numa frigideira leve ao lume o azeite, o alho e as folhas de louro.
Mexe e deixe aquecer em lume brando sem deixar alourar.
Quando o azeite estiver quente, apague o lume e retire as folhas de louro.
Por fim, misture os coentros e o vinagre.
Sirva as espetadas regadas com o molho e acompanhadas de legumes cozidos e salada a gosto.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!

<http://www.saborintenso.com/ebook> - eBook SaborIntenso
Livro Digital de Culinária com 420 páginas

Saborintenso.com