

Feijoada de polvo

(4 pessoas)

Ingredientes:

120gr tomate maduro picados;

200gr cebola;

20gr de alho picados;

120gr alho francês;

5gr de Azeite ;

200ml de caldo aromatizado;

600gr de feijao branco ;

2 latas de polvo;

400gr lombarda;

200gr de cenoura;

20gr de salsa.

Preparação:

1º Começar por cortar a cebola, alho frances, cenoura,tomate e o lombardo.

2º Coloque os legumes numa panela a estufar com um bocadinho de azeite

3ºAdicione o polvo e o feijao branco e leve a estufar, juntamente com o caldo aromatizado . Adicione o azeite no final e a salsa picada .

Para o caldo:

Utilizar os talos e cascas numa panela com água e deixar ferver. Escorrer e aproveitar a água da cozedura

(Adaptado DGS)