

Favas Estufadas com Polvo

400g de polvo
1 chávena de fava fresca (230g)
1 cebola pequena (50g)
2 dentes de alho (6g)
1 folha de louro (1g)
4 colheres de sopa de azeite (28g)
1 colher de café de sal grosso (1g)
2 pitadas de pimenta da jamaica (1g)
1 pitada de picante (0,2g)
2 pitadas de cominhos (0,8g)
1 molho de hortelã (7g)
3 pés de coentros (3g)
1/4 de limão (20g)

Nota: Todos os líquidos são pesados em gramas e não em mililitros, para maior precisão

Informação nutricional por refeição para 1 pessoa:

VE: 631,7 kcal Proteína: 63,2 g
Gordura: 32,2 g HC: 22,2 g





Confeção das Favas Estufadas com Polvo

- Debulhar as favas e remover o olho
- Refogar em azeite louro, alho esmagado com pele e cebola picada
- Cortar o polvo em pedaços regulares e adicionar ao refogado
- Temperar com sal grosso, pimenta da jamaica e picante
- Mexer e deixar cozinhar por 30 minutos
- Adicionar as favas e envolver com o preparado
- Aromatizar com hortelã, coentros e sumo de limão
- Deixar apurar e retificar tempero
- Quando pronto servir

Empratar tudo segundo a foto ou utilize a sua imaginação
Boa degustação