

CALDEIRADA DE POLVO

de MANUEL MELITA

Receita

Ingredientes:

2/3 kg. de polvo de Santa Luzia
1,5/2 kg. batatas para cozer
4/5 tomates maduros
2/3 cebolas
4/5 dentes de alho
1 pimento verde
1 pimento vermelho
1 folha de louro
1 pitada de sal
1 ramo de salsa
Azeite q.b
Água q.b
Vinho branco q.b



Preparação:

Lave e limpe bem o polvo.

Num tacho coloque o azeite, as cebolas cortadas em rodela, a salsa e os alhos picados, a folha de louro, os pimentos cortados em tiras e os tomates cortados em rodela. Deixe refogar cerca de 5 min. Junte o polvo previamente cortado em pedacinhos, junte a água e o vinho. Leve ao lume e deixe cozer cerca de 30 min. Verifique os temperos e junte as batatas e deixe cozer aproximadamente 10 min (O tempo de cozedura varia um pouco, conforme a qualidade da batata).

Bom apetite mediterrânico!