

# SALADA DE POLVO

## INGREDIENTES

### VINAGRETE:

Vinagrete:6 colheres de azeite extravirgem

3 colheres de vinagre de maçã

sal

pimenta

## MODO DE PREPARO

Lave e cozinhe o polvo por 25 minutos, numa panela com bastante água, sal e vinagre.

Deixe-o esfriar dentro da água do cozimento.

Escorra e retire a pele sob a água corrente.

Em seguida, corte os tentáculos em pedaços.

Corte as cenouras em rodelas, o salsão em pedacinhos finos e as abobrinhas em losangos pequenos, dispensando o miolo com as sementes.

Torre as sementes de gergelim numa frigideira antiaderente.

Numa saladeira, junte os legumes, o polvo e o gergelim.

Tempere com vinagrete, misture e sirva.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/22344-salada-de-polvo.html>