

Salada de polvo com espargos e abacate

Chefe Hernâni Ermida

INGREDIENTES

500g de polvo cozido
1\2 cebola roxa
2 dentes de alho
200g de espargos verdes
12 tomates cereja
2 abacates maduras
1\2 limão
1 dl de azeite Valle Madruga
1 c. s de vinagre
1 raminho de salsa
ou coentros picados
Sal Marinho Rui Simeão
Pimenta



Chef Hernâni Ermida
A vida com mais sabor



PREPARAÇÃO

Leve ao lume um tacho com água e deixe ferver. Corte a base dura aos espargos, junte-os ao tacho e deixe cozer durante 7 minutos. Depois, escorra e deixe arrefecer.

Corte o polvo em pedaços pequenos e deite-o para uma tigela. Junte a cebola, os alhos picados, os espargos cortados em pedaços, o tomate cereja previamente lavado e cortado ao meio, o abacate descascado sem caroço, e cortado em cubos, e regado com o sumo do limão.

Adicione o azeite e o vinagre, tempere de sal e pimenta, junte a salsa ou os coentros picados e sirva decorado a gosto.



Alberto Ramos Moreira
935 626 736
a.t.moreira.email@sapo.pt