

Pulpo con parmentier de patata y mojo verde

con migas al pimentón y pimientos de padrón

16



Pulpo



Patata



Panko



Pimentón ahumado



Pimiento verde italiano



Pimientos del padrón



Cilantro

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, azúcar, vinagre de vino tinto, mantequilla.

Cocinando: 25 mins
Listo en: 30 mins



Este exquisito plato combina lo mejor que nuestra gastronomía puede ofrecer, con unos productos que están a la altura para que disfrutes en tu casa de una experiencia gourmet. Acompañamos el pulpo, protagonista de esta receta, con un sedoso parmentier de patata, pimientos de padrón (unos pican y otros no) y mojo verde.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Bol, colador, túrmix, jarra medidora, sartén antiadherente, pelador, olla.

Ingredientes

	2P	4P
Pulpo 6)	200 gramos	400 gramos
Patata	600 gramos	1200 gramos
Panko 13)	25 gramos	50 gramos
Pimentón ahumado 9)	½ sobre	1 sobre
Pimiento verde italiano	1 unidad	2 unidades
Pimientos del padrón	200 gramos	400 gramos
Cilantro	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades
Aceite para la salsa	3 cucharadas	6 cucharadas
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Vinagre de vino tinto	3 cucharadas	6 cucharadas
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	654 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3381/	517/
Grasas (g)	36,5	5,6
de las cuales saturadas (g)	9,1	1,4
Carbohidratos (g)	93,5	14,3
de los cuales azúcares (g)	10,7	1,6
Proteínas (g)	23,2	3,5
Sal (g)	4,1	0,6

Alérgenos

6) Moluscos **9)** Mostaza **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.



Cuece las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela las **patatas** y córtalas en dados de 2 cm. En una olla, agrega las **patatas**, cúbre las con **agua** y añade una pizca de **sal**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 15-18 min o hasta que estén blandas.



Prepara el parmentier

Limpia la jarra medidora. Cuando las **patatas** estén listas, escúrrelas y colócalas en la jarra medidora. Agrega un chorrito de **aceite**, la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes), **sal** y **pimienta** al gusto. Con la ayuda de un túrmix, tritura hasta conseguir un puré cremoso.



Prepara el mojo verde

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Deshoja el **cilantro**. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en cubitos. En una jarra medidora, agrega el **pimiento**, el **cilantro**, el **ajo**, el **vinagre de vino tinto**, el **azúcar** y el **aceite para la salsa** (ver cantidad en ingredientes de los tres). **Salpimienta** y tritura con un túrmix durante al menos 1 min, hasta conseguir una **salsa** lisa. Luego, reserva en un bol.



Cocina el pulpo

Limpia la sartén, luego, calienta un chorrito generoso de **aceite** a fuego medio-alto. Cocina los **pimientos del padrón** 5-6 min, girándolos, hasta que se doren. Reserva en un plato y agrega **sal** al gusto. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Cocina el **pulpo** 4 min por lado, hasta que esté dorado por fuera y caliente en el interior.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular marisco crudo.



Tuesta el panko

En una sartén antiadherente, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **panko**, **salpimienta** y tuesta durante 1-2 min, sin dejar de remover para que no se queme. Añade la mitad del **pimentón ahumado** (doble para 4p) y tuesta 1-2 min más, hasta que esté dorado. Retira de la sartén y reserva en un bol.



Emplata y disfruta

En la base de los platos, agrega el **parmentier de patata**. Luego, cubre con el **pulpo** y añade **mojo verde** al gusto y las **migas al pimentón**. Acompaña con los **pimientos de padrón**.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

