

# Vasitos de pulpo sobre parmentier de patata con cebolla caramelizada y panko tostado al pimentón

21



Pulpo



Pimentón ahumado



Patata



Panko



Cebolla



Vinagre balsámico

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, mantequilla.

Cocinando: 25 mins  
Listo en: 30 mins



Lo más bonito de la Navidad no son los regalos ni las vacaciones, sino pasar tiempo con las personas a las que quieres y, más importante, compartir con ellos. Con este pensamiento como bandera, hemos creado una receta perfecta para la ocasión, con la que podrás ofrecer estos vasitos de pulpo con parmentier de patata y cebolla caramelizada.

## 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, olla grande, jarra medidora, sartén con tapa, pelador.

## Ingredientes

	2P	4P
Pulpo <b>6)</b>	200 gramos	400 gramos
Pimentón ahumado <b>9)</b>	½ sobre	1 sobre
Patata	400 gramos	800 gramos
Panko <b>13)</b>	25 gramos	50 gramos
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Vinagre balsámico <b>14)</b>	1 sobre	2 sobres
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	432 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2259/ 540	523/ 125
Grasas (g)	36,7	8,5
de las cuales saturadas (g)	9,2	2,1
Carbohidratos (g)	53,5	12,4
de los cuales azúcares (g)	6,5	1,5
Proteínas (g)	21,1	4,9
Sal (g)	1,7	0,4

## Alérgenos

**6)** Moluscos **9)** Mostaza **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

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

¡Recíclame!



### 1 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.



### 4 Tritura el parmentier

Cuando las **patatas** estén listas, escúrrelas y colócalas en una jarra medidora. Agrega un chorrito de **aceite**, la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes), **sal** y **pimienta** al gusto. Tritura con un túrmix hasta conseguir un **parmentier de patata** cremoso.

**SABÍAS QUE:** El “parmentier”, que toma el nombre de su creador francés, es un puré de patatas enriquecido con mantequilla o nata, de forma que queda más cremoso y sabroso.



### 2 Carameliza la cebolla

Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, agrega la **cebolla** y **sal** y cocina 2-3 min. Luego, añade el **vinagre balsámico** y un chorrito de **agua** y cocina tapado a fuego medio-bajo 7-8 min más, removiendo frecuentemente. Agrega otro chorrito de **agua** y cocina a fuego medio sin la tapa 2 min más. Retira de la sartén cuando esté lista.



### 5 Cocina el pulpo

Seca el **pulpo** y **salpimenta**. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega el **pulpo** y cocina 5-6 min, dando la vuelta para que quede uniformemente dorado y caliente. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular marisco crudo.



### 3 Tuesta el panko

Limpia la sartén con papel de cocina. Luego, agrega un chorrito de **aceite** y el **panko**. Calienta a fuego medio y tuesta durante 2-3 min, removiendo. Luego, añade la mitad del **pimentón ahumado** (doble para 4p) y tuesta 1-2 min más. Retira y reserva en un bol.



### 6 Emplata y disfruta

Corta el **pulpo** en trozos de 2 cm con cortes diagonales. En la base de un vaso, agrega un poco del **parmentier de patata** y cubre con parte de la **cebolla** caramelizada. Añade encima un trozo del **pulpo**. Acaba añadiendo **panko** tostado al **pimentón** encima. Repite el proceso hasta utilizar todos los ingredientes.

¡Que aproveche!

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

