

Polvo a baixas temperaturas

Eletrodoméstico: forno a vapor combinado e gaveta de vácuo

Tempo total de preparação: 130 minutos

Tempo de confeção: 120 minutos

Porções: 8

Ingredientes:

1 polvo cru | 4 quilos

500 g de sal grosso

Utensílios:

Tabuleiro grande

Grelha de forno

Tabuleiro perfurado em inox

Taça

Método de preparação

1. Limpar bem o polvo sob água corrente para que não fique nenhum resíduo nos tentáculos.
2. Cortar o polvo de modo que as pernas fiquem para um lado (inteiras) e a cabeça para o outro.
3. Colocar as pernas num tabuleiro e esfregar com sal grosso. Deixar assim durante 2 minutos e voltar a lavar as pernas até que não restem vestígios de sal.
4. Embalar perna por perna a vácuo no nível 3. Cozinhar conforme as regulações do passo de confeção 1.
5. Interromper o processo de cozimento numa taça com água e gelo.
6. Pode ser comida cozida ou terminar a confeção selando o polvo numa frigideira ou grelhador com um pouco de azeite.

Regulações

Passo de confeção 1

Eletrodoméstico: Forno a vapor combinado e gaveta de vácuo

Modo: Sous-vide

Temperatura: 85 °C

Duração: 120 minutos

Nível: 2 e 3

Pré-aquecimento: Sim