

# Polvo panado com risoto de espargos e ervilhas

Peixe —    45 min  4 pessoas

[chef.continente.pt/receitas/polvo-panado-com-risoto-de-espargos-e-ervilhas](https://chef.continente.pt/receitas/polvo-panado-com-risoto-de-espargos-e-ervilhas)



## Ingredientes

1 polvo  
Sal q.b.  
1 folha de louro  
1/2 chávena de farinha de trigo  
1/2 chávena de farinha de milho  
1/2 chávena de pão ralado  
1 c. sopa de salsa seca  
Pó de malagueta q.b.  
1 molho de espargos  
3 c. sopa de manteiga  
2 chávenas de arroz-arbório  
1 copo de vinho branco  
1 chávena de ervilhas  
Queijo parmesão q.b.  
Hortelã q.b.  
Azeite q.b.

## Confeção

1. Coza o polvo na panela de pressão com sal, 1 cebola cortada em quartos e a folha de louro. Quando estiver cozido, corte os tentáculos.
2. Coloque num saco plástico as farinhas, o pão ralado, a salsa e uma pitada de pó de malagueta. Sacuda bem.
3. Coloque dentro do saco os tentáculos do polvo, um a um, e sacuda bem.
4. Coza os espargos em água e guarde o caldo.
5. Para o risoto, derreta 1 colher de sopa de manteiga e refogue a outra cebola picada. Junte o arroz e envolva bem. Refresque com o vinho branco e deixe que este evapore. Vá adicionando o caldo dos espargos e acrescente mais sempre que este evaporar.
6. Cozinhe assim durante 15 minutos e depois adicione as ervilhas e os espargos cortados em pedaços, misture e adicione a restante manteiga, o queijo e a hortelã picada. Envolve tudo.
7. Entretanto, frite os tentáculos em azeite e sirva-os com o risoto.