



Pulpo con parmentier de patata y mojo verde

con migas al pimentón y pimientos de padrón

Sabores del mar

Preparation time : 30 min.



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/es-ES/recipes/pulpo-con-parmentier-de-patata-y-mojo-verde-722>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Jarra medidora, Túrmix, Colador, Pelador, Olla, Bol, Sartén antiadherente

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Patata (gramo(s))	600	1200	1800
Cilantro (unidad(es))	1	2	3
Pimiento verde italiano (unidad(es))	1	2	3
Panko (gramo(s))	25	50	75
Pimentón ahumado (sobre(s))	½	1	1½
Pimientos de padrón (gramo(s))	200	400	600
Pulpo (gramo(s))	200	400	600
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	4	8	12
Ajo (unidad(es))	1	2	3
Vinagre (cucharada(s))	3	6	9
Azúcar (cucharadita(s))	1	2	3
Aceite para la salsa (cucharada(s))	3	6	9
Mantequilla (cucharada(s))	1	2	3

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kj)	3382 kj
Valor energético (kcal)	808 kcal
Grasas	36.5 g
de las cuales saturadas	9.1 g
Carbohidratos	93.4 g
de los cuales azúcares	10.7 g
Fibra	4.9 g
Proteínas	23.2 g
Sodio	4.09 mg

Allergens

Moluscos, Pescado, Puede contener trazas de alérgenos, Crustáceos, Gluten, Trigo

Always check the product labels for allergen information.



3, 2, 1, ¡a cocinar!

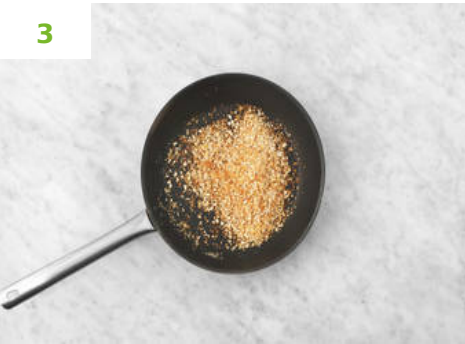
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- 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.



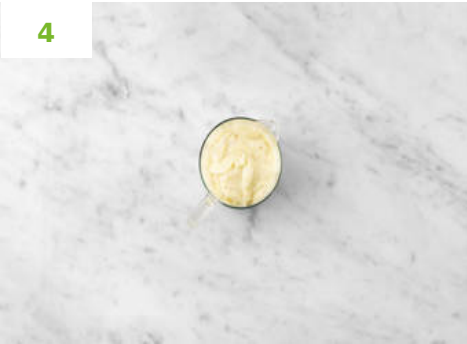
¡Al salseo!

- Pela y pica el **ajo**.
- Deshoja el **cilantro**.
- Corta el **pimiento** en cubitos.
- En una jarra medidora, agrega el **pimiento**, el **cilantro**, el **ajo**, el **vinagre**, el **azúcar** y el **aceite para la salsa**.
- **Salpimienta** y tritura con un túrmix al menos 1 min, hasta conseguir una **salsa** lisa. Luego, reserva en un bol.



Tuesta el panko

- En una sartén antiadherente, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **panko**, **salpimienta** y tuesta 1-2 min.
- Añade el **pimentón ahumado** y tuesta 1-2 min más.
- Retira de la sartén y reserva en un bol.



Tritura 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**, **sal** y **pimienta** al gusto.
- Tritura con el túrmix hasta conseguir un **puré** cremoso.



Pulpo al fuego

- 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.



Listo para disfrutar

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

Enjoy your meal!