

Pulpo a la gallega

 Total:
00:30h

 Elaboración:
00:10h

**Para 1
ración:**

246,6
kcal

12,7gr
HC

31,7gr
proteína

7,0gr
grasa

3,0gr
fibra



Ingredientes para 1:

-  100 gramos de pulpo cocido
-  1 patata blanca pequeña (92 gr.)
-  1 cucharadita de aceite de oliva (4.5 gr.)
-  1 pizca de sal (0.4 gr.)
-  1 cucharadita de pimentón dulce (2.3 gr.)

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

1 HC

3 proteína

0.75 grasa



SI EL PULPO ES FRESCO:

1. Ablandar el pulpo antes de cocinarlo, lo más fácil es congelarlo, y el día antes sacarlo al frigorífico.
2. Antes de cocinarlo pasarlo por agua para quitar posibles impurezas.
3. Ponemos una cazuela con agua al fuego y cuando empiece a hervir asustamos el pulpo (se coge por la cabeza y se mete y se saca del agua 3 veces) con esto conseguimos que no se le caiga la piel.
4. Dejamos cocer el pulpo a fuego medio (la proporción es, por cada kilo de pulpo 30 min de cocción).
5. Mientras el pulpo se cocina pelamos la patata la y cortamos a la mitad.
6. Cuando se termine de cocer el pulpo lo retiramos y en la misma agua cocinamos la patata con una pizca de sal.
7. Cortamos el pulpo con unas tijeras de cocina, y cortamos la papa en juliana.

8. Lo emplátamos con base de papa y encima el pulpo.

9. Se le añade un chorrito de AOVE y se espolvorea una pizca de pimentón.

SE PUEDE UTILIZAR PULPO DE LATA CON AOVE Y DE BUENA CALIDAD

Autor/a:

Cristina Fernández  [@nutriciondigestiva_](https://www.instagram.com/nutriciondigestiva_)