



REALIZAÇÃO:

APOIO:



PREFEITURA DE
TAMANDARÉ
QUEM AMA CUIDA!



PENNE DE POLVO E CAMARÃO

Chef Camilla Góis

INGREDIENTES

10 unidades de tomate cereja
50 gramas de azeitona roxa
50 gramas de brócolis cozido
200 gramas de camarão sem casca limpo
1kg de polvo
Fetuccine grano duro

Para o molho

1 caixa de creme de leite 200 gramas
4 colheres de manteiga
100 gramas de queijo ralado
Sal e pimenta do reino
1/2 cebola
1/2 pimentão
1/2 cenoura

MODO DE PREPARO

POLVO

1. limpar o polvo tirando tudo de dentro da cabeça inclusive a pele, corte e retire olhos e boca, depois lave em água corrente.
2. na pressão coloque cebola, pimentão, cenoura e refogue, depois acrescentar o polvo e 150 ml de água fervendo.
3. assim que pegar pressão, conte 10 a 12 minutos e desligue o fogo.

MOLHO

1. Em um frigideira Ferrara a manteiga em fogo baixo até ficar completamente líquida
2. adicione o creme de leite e acrescente o queijo parmesão, até que ele derreta por completo

FETTUCCINE

1. Em uma panela grande coloque água suficiente para cobrir a massa e leve ao fogo
2. quando a água ferver, adicione sal e coloque o Fettuccine. Cozinhe conforme as instruções da embalagem.

Finalização:

1. Salar o camarão descascado e limpo com sal e pimenta do reino, adicionar o molho já pronto, com azeitona, brócolis, tomate cereja, em seguida o Fettuccine.
2. finalizar com queijo parmesão.