



☐ Fettuccine Cremoso com Polvo Selado e Camarões

Uma receita que celebra a harmonia entre os sabores do mar e a cremosidade da massa!

☐ Ingredientes Identificados:

- Massa tipo Fettuccine (ou similar de fita larga) - cozida em molho cremoso
- Polvo - tentáculo, cozido e selado
- Camarões - dentro da massa, cozidos
- Molho cremoso - de cor clara, envolvendo a massa
- Queijo ralado (tipo Parmesão) - servido à parte
- Folhas de manjeriço (ou similar) - para decoração

☐ *Combinação perfeita para uma receita deliciosa!*

☐ Ingredientes da Receita (para 1 pessoa):

- 100g de massa tipo Fettuccine (ou Pappardelle)
- 1 tentáculo de polvo cozido (aprox. 80-100g)
- 80g de camarões médios, limpos
- 1/2 xícara (120ml) de creme de leite fresco ou nata
- 2 colheres de sopa de queijo Parmesão ralado
- 1 dente de alho picado
- 1/4 de cebola pequena picada (opcional)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- Sal e pimenta do reino moída na hora a gosto
- Folhas frescas de manjeriço ou orégano para finalizar
- Um toque de vinho branco seco (opcional, para deglaçar)

☐ *Adicione alguns básicos da despensa quando necessário para realçar os sabores!*

📖 Modo de Preparo:

Cozinhe a massa: Em uma panela grande, ferva água com sal. Adicione a massa e cozinhe conforme as instruções da embalagem até ficar al dente (geralmente 8-10 minutos). Reserve cerca de 1/2 xícara da água do cozimento e escorra a massa.

Prepare o polvo e os camarões: Enquanto a massa cozinha, aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o tentáculo de polvo (já cozido) e sele por 2-3 minutos de cada lado até dourar e ficar levemente crocante. Retire e reserve. Na mesma frigideira, adicione os camarões e cozinhe por 1-2 minutos de cada lado até ficarem rosados. Retire e reserve.

Faça o molho cremoso: Na mesma frigideira (se necessário, adicione um fio de azeite), refogue o alho picado e a cebola (se estiver usando) por 1 minuto. Se desejar, adicione um toque de vinho branco e deixe evaporar. Adicione o creme de leite, tempere com sal e pimenta e deixe aquecer bem, sem ferver vigorosamente.

Finalize o prato: Adicione a massa escorrida à frigideira com o molho. Incorpore os camarões e metade do queijo Parmesão ralado. Se o molho estiver muito espesso, adicione um pouco da água do cozimento da massa reservada para ajustar a consistência.

Sirva: Transfira a massa para um prato, coloque o tentáculo de polvo selado por cima e decore com as folhas frescas de manjeriço ou orégano. Sirva imediatamente com o restante do Parmesão ralado à parte.

🕒 Tempo de Preparo

Menos de 15 minutos

🍴 Rendimento

Serve 1 pessoa

🔧 Equipamentos

Você vai usar: Fogão, Panela grande, Frigideira

⚠️ Observações

Esta receita é adequada para suas restrições: Nenhuma. Contém alérgenos como glúten (massa), laticínios (creme de leite, queijo), crustáceos (camarão) e moluscos (polvo).

💡 Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver polvo, pode usar anéis de lula ou vieiras para manter o perfil de frutos do mar.

Para uma versão mais leve do molho, substitua parte do creme de leite por leite desnatado ou caldo de legumes.

Para intensificar o sabor do mar, adicione um pouco de caldo de peixe ao molho.

A massa Fettuccine pode ser substituída por Linguine ou Espaguete.

□ *Dica do Chef:* Para garantir que o polvo fique macio e suculento em tão pouco tempo, é essencial usar um tentáculo de polvo já cozido previamente. A selagem rápida na frigideira apenas adiciona sabor e textura crocante por fora!