

# Polvo grelhado com molho ponzu e alcaparras

Tempo total **85 Mins.** 15 Mins. Tempo de preparação 10 Mins. Tempo de confeção 60 Mins. Tempo de marinada

Informação nutricional (por porção)  
**2867 kJ / 686 kcal**

Gorduras totais: **50 g** Proteína: **34 g**  
Hidratos de carbono: **22 g**

## INGREDIENTES

2 Porções

### Polvo:

**400 g** de tentáculos de polvo  
**4 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão  
**2** dentes de alho  
**0,5 colheres de chá** de paprika doce moída

**1 colher de sopa** de azeite

**1 pitada** de flocos de malagueta

### Salada:

**100 g** de tomate cherry

**50 g** de alcaparras

**0,5 colheres de chá** de raspa de limão ralada

**2 colheres de sopa** de azeite

Algumas folhas de manjeriço fresco

### Manteiga ponzu:

**150 ml** de saqué

**4 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão

**1 colher de sopa** de sumo de limão

**100 g** de manteiga

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

**400 g** de tentáculos de polvo (escaldados) - **4 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão - **2** dentes de alho - **0,5 colheres de chá** de paprika doce moída - **1 colher de sopa** de azeite - **1 pitada** de flocos de malagueta  
Corte o polvo escaldado em pedaços mais pequenos.

Misture o molho Kikkoman Ponzu de limão numa tigela com o alho esmagado, a paprika, o azeite e a malagueta. Adicione os tentáculos de polvo e deixe a marinar no frigorífico durante 1 hora.

### Passo 2

**100 g** de tomate cherry - **50 g** de alcaparras - **0,5 colheres de chá** de raspa de limão ralada - **2 colheres de sopa** de azeite - Algumas folhas de manjeriço fresco

Para fazer a salada, corte em quartos os tomates cherry, adicione as alcaparras, a raspa de limão e o azeite. Desfaça em pedaços as folhas de manjeriço.

### Passo 3

**150 ml** de saqué - **4 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão - **1 colher de sopa** de sumo de limão - **100 g** de manteiga  
Leve o saqué, o Kikkoman Ponzu de limão e o sumo de limão a ferver numa panela (cerca de 1 min). Adicione a manteiga e retire do lume. Mexa até a manteiga derreter e formar um molho homogéneo.

#### **Passo 4**

Grelhe o polvo durante cerca de 3 minutos de cada lado. Sirva com a salada e a manteiga ponzu.