



*Polvo  
da pedra  
à Esposende*



O polvo faz parte da tradição gastronómica portuguesa, constituindo um alimento rico em nutrientes e proteínas, minerais e vitaminas e, sobretudo, em iodo. Em toda a costa é abundante a espécie *Octopus Vulgaris*, que é pescada nas costas rochosas ou nos baixios de mar mais calmo.

Em Esposende, a maioria dos restaurantes oferece pratos de polvo de confeção tradicional, utilizando o conhecido polvo da pedra. Podemos apreciar, ao longo de toda a costa, uma linha de rochedos, batidos por este mar forte, ricos em lapas, mexilhões, percebas, camarão e caranguejos, todos eles apreciados pelo polvo, que deles se alimenta. Daí a denominação de polvo da pedra, sendo a base de uma nova receita que passará a representar Esposende e a cativar a curiosidade de muitos visitantes.

Tanto se pode utilizar polvo fresco como congelado, desde que seja pescado na costa do concelho de Esposende, para garantir a genuinidade do produto.

Todo o desenvolvimento e culminar deste processo, só foi possível através da constituição de uma equipa de trabalho, que teve a especial colaboração do Chefe Marco Gomes e do enólogo José Silva, para além dos contributos facultados pelos responsáveis das unidades de restauração e da Associação dos Pescadores Profissionais do Concelho de Esposende.

O que sempre moveu esta equipa de trabalho, e esteve na base do projeto, foi a criação de uma proposta que se venha a tornar, num futuro próximo, uma referência gastronómica identitária com notoriedade, alicerçada na utilização dos produtos locais. Esta endogenidade pressupõe, igualmente, a valorização do artesanato e da criatividade local na apresentação, daí a razão em utilizarmos a esteira de junco que suporta a taça, onde é servida a iguaria, decorada com a ilustração de uma artista do concelho, Joana de Rosa.

Como entrada, queijo e manteiga das Marinhas; para harmonizar, um leve, suave e aromático vinho verde branco dos produtores e engarrafadores do concelho de Esposende; finaliza-se com uma Clarinha de Fão, um doce de renome.

Bom proveito...

## Receita

### Ingredientes para 10 pax

1 polvo da pedra (±3kg)	1500gr batata	2 folhas de louro
1200gr tomate maduro	300ml azeite	200 gr cenoura
200gr Pimento verde	200gr Pimento vermelho	600gr cebola
40gr alho	1 molho de coentros	1 und malagueta
1 molho de salsa		q.b. sal

#### Preparação:

##### Para cozer o polvo:

- Numa panela colocar água a ferver com uma cebola cortada ao meio, a cenoura descascada, salsa e duas folhas de louro.
- Limpar e lavar o polvo, colocar a cozer durante +-? 1 hora.

##### Para a calda de tomate:

- Fazer um refogado com azeite e alho picado.
- Refrescar com vinho branco, adicionar 600 gr de tomate aos cubos previamente limpo de peles e sementes. Aproveitar a cenoura da cozedura do polvo, cortar a mesma às rodelas e acrescentar tomate. Adicionar caldo da cozedura do polvo, temperar a gosto com sal e malagueta, tritunar tudo. O caldo deve ficar com uma textura espessa.

Num tacho colocar o azeite. Em seguida, por camadas, a restante cebola, os pimentos e o tomate às rodelas. Adicionar o alho picado, os coentros e os grãos previamente lavados e cortados. Por fim acrescentar a batata às rodelas, 200ml de caldo do polvo e o caldo de tomate. Retificar temperos.

#### Empratamento:

Com a ajuda de uma espumadeira, colocar cuidadosamente o preparado anterior na loiça de grès, por cima colocar os tentáculos do polvo previamente cortados, por fim decorar com coentros.