

**THAT'S
FRESH**

COLOMBIA

CON HELEN CAVALLO



• HUEVO EN CANASTA •

PULPO ESTOFADO Y CALAMAR A LA PLANCHA



INGREDIENTES:

- Pulpo entero, limpio sin tinta
- 1 litro de aceite de vegetal
- 1 diente de ajo cortado a lo largo (sin cáscara)
- 1 ají cortado por la mitad
- 1 cebolla cortada por mitad
- 1 tomate cortado por mitad
- 1 cucharada de glaseó balsámico
- 4 papas criollas

Continúa...



GUARNICIÓN:

- 2 tallos de apio cortados al sesgo
- ½ de una lima (jugo)
- 1 taza tomates de cereza

PREPARACIÓN

Añade el pulpo entero dentro de la olla y cúbralo con el aceite. Agregue el resto de los ingredientes y revuélvalos un poco. Tape la olla y métala al horno a 120 grados por una hora y media, o hasta que el pulpo quede tiernito.

Retire el pulpo de la olla y séquelo con una toalla. Quite la cabeza y los tentáculos, se caerán fácilmente. Rocié el glaseo balsámico lentamente por encima del pulpo. Ponga el pulpo sobre una plancha caliente. Cocínelos por 1 – 2 minutos, hasta que se empiece a carbonizar. Quítelo de la plancha y corte los pedazos en trocitos. Póngalos sobre la guarnición. Esta listo para servir!