



## Arena Gastronômica 21ª FENEARTE

Chef Yuri Machado

Saladinha "O Povo e a Lula"

### Ingredientes:

#### Para o Polvo/ Polvo e Lula:

300g Polvo;  
100g cebola;  
5g louro;  
Sal refinado (quanto bastar);  
Amido de milho (quanto bastar);  
Óleo de Algodão (quanto bastar).

.....

140g Lula pequena inteira;  
Azeite (quanto bastar);  
10g Pimenta de cheiro;  
5g Gengibre;  
20g Cebola Roxa ;  
Páprica defumada (quanto bastar).

### Modo de Preparo:

#### Polvo:

1. Trate o polvo, retirando areia e o bico.
2. Mergulhe o polvo numa panela com a água fervente com uma cebola média e o louro. Deixe-o cozinhar ao redor de 40 a 45 minutos, ou até ficar com os tentáculos macios.
3. Retire o polvo da água fervente e coloque numa tigela com gelo, assim que o ponto for alcançado e reserve-o.
4. Limpe o polvo, retirando as partes escuras que se soltaram após o cozimento; Marque o polvo na grelha (ajuda na defumação) e depois corte os tentáculos em rodelas (cubos), 80g. Reserve.
5. Pegue a Lula pequena inteira e separe o corpo dos mini-tentáculos. Retire o esqueleto de dentro do tubo com a mão. Garde os tentáculos de lula para posterior fritura. Corte o tubo da lula em rodelas e reserve. Empane os mini tentáculos de lula no amido de milho, temperado com sal, e frite por imersão em óleo de algodão a 170°C. Após dourar, deixe a fritura esfriar em uma grade para a finalização.

#### Polvo e Lula:

6. Em uma sautese, refogue no azeite: brunoise de cebola roxa, gengibre e alho. Acrescente o polvo cozido e depois acrescente os 80g de rodelas de Lula ao final dessa cocção. \*O ponto da lula é delicado e deverá levar cerca de 1 min de fogo, muito cuidado com o ponto para não ficar dura e borrachuda.



### Ingredientes:

#### Para a Saladinha:

50g Pepino;  
100g Tomate cereja;  
50g Maxixe;  
60g Azeitona Verde Inteira;  
60g Azeitona Preta Inteira;  
30g Picles Cebola Roxa;  
40g Mix Ervas frescas (hortelã, coentro, salsa, mastruz, manjericão, flor de sabugueiro, dill, cebolinha);  
Limão Tahiti, Azeite Extra Virgem e Sal (quanto bastar).

### Modo de Preparo:

#### Para a Saladinha:

7. Cate as folhas das ervas mantendo parte dos seus galhos. Para o cebolinho, corte em rodelas grossas de 3 cm. Reserve o mix já higienizado e seco.
8. Com o auxílio de uma tábua de corte, retire as laterais do maxixe, e corte em cubos de 1,5 cm.
9. Branqueie o maxixe em água fervente e resfrie imediatamente em gelo. Reserve.
10. Corte o pepino ao meio e despreze as sementes. Corte-o em cubos grandes de 1,5 cm. Corte o tomate cereja em 2 no sentido longitudinal. Coloque pétalas de picles de cebola roxa e junte os cubos maxixe. Retire as sementes da azeitona e corte em rodelas.
11. Em uma tigela, coloque todos os preparos, Pepino, Maxixe branqueado, azeitonas, cebola roxa pickles, mix de ervas e por fim o polvo e a lula quente e salteados.
12. Tempere tudo com sal, azeite e limão. Finalize com mini tentáculos de lula frita e a flor de sabugueiro.