

# Pulpo al perejil

Publicada por:

[imprimir](#)

- 20 '
- 65 '
- 4
- 
- 
- 



Comentario nutricional

El pulpo, la sepia y el calamar son 3 tipos de mariscos con un bajo contenido en colesterol.

## Modo express

1. Introduzca el pulpo en la cubeta, cúbralo con agua con sal y programe el menú Presión 45 minutos a 135°.
2. Pique los ajos y corte la cebolla en tiras.
3. Cuando la Chef Plus Induction finalice, escurra el pulpo, trocéelo y resérvelo aparte. Programe entonces el menú Freír/Sofreír a 180° durante 20 minutos y meta en la cubeta el aceite, el ajo, la cebolla y el azúcar. Sofría hasta que la cebolla tome color (10-15 minutos) y añada el vino; reduzca 3 minutos más y

agregue el perejil picado y los trozos de pulpo.

4. Saltee todo entre 3 y 5 minutos más y sirva caliente.