



Polvo à Lagareiro Pescanova



Ingredientes

- 1 emb. de Polvo Limpo Pescanova
- 400 g de batatas
- Sal q.b.
- Azeite q.b.
- 2 folhas de louro
- Alho q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
427,4 Kcal	40,4 g	20 g	20,6 g

Preparação

1. Colocar água numa panela de pressão e deixar ferver. Para o Polvo não perder a pele na cozedura, espetar um garfo na cabeça do Polvo e mergulhá-lo na água a ferver por 2 seg., retirar de seguida. Repetir esta operação 3 vezes consecutivas. Colocar o Polvo na panela de pressão e fechar. Quando começar a apitar deixar cozer 15 min. aprox.
2. No tabuleiro de forno dispor as batatas com casca, lavadas sem estarem secas, salpicar com sal e levar ao forno pré-aquecido a 180° C por 40 min. aprox. Quando estiverem assadas, retirar e dar uma pancada seca em cada uma para rachar a pele e esborrachar ligeiramente.
3. Cobrir o fundo de uma assadeira com azeite, colocar as batatas em redor e o Polvo cozido e escorrido no meio com o louro e 2 ou 3 dentes de alho esmagados, regar com um generoso fio de azeite e levar ao forno a 200° C por 15 a 20 min.
4. Servir o Polvo com as batatas, regar tudo com azeite aquecido e dentes de alho laminados.

Produtos Associados



Polvo Limpo

800 g