Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Polvo à Moda do Campo

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Média	Entre 30-60 min	4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Polvo Limpo Pescanova 800 g
- 4 dentes de alho laminados
- alecrim e tomilho a gosto
- azeite virgem e sal q.b.
- 1kg abóbora
- 3 cabeças de nabo médias
- 6 chalotas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
267 Kcal	**16** g	**30** g	**10** g

Preparação

1. Coza o polvo 30 min. em água com pouco sal.

2. Divida os tentáculos e leve ao forno no azeite, com os dentes de alho laminados, folhas de alecrim e de tomilho a gosto, aprox. 10 min. a 220°.

3. Descasque a abóbora e o nabo e corte em cubos. Descasque as chalotas e corte aos quartos. Leve ao forno em azeite com alecrim e sal, aprox. 20 min. a 200°.

4. Sirva tudo bem quente, regado com o azeite em que cozinhou.

Produtos Associados

Polvo Limpo

800 g