Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Polvo Assado no Forno

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 30-60 min	5 ou + Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Polvo Limpo 800g Pescanova
- 4 batatas
- 2 dentes de alho
- 1 molho de coentros
- azeite q.b.
- sal e pimenta

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
341,5 Kcal	**39,5** g	**19,7** g	**11,5** g

Preparação

1. Lave e coza o polvo e corte os tentáculos. Coza as batatas com casca. Corte-as ao meio e coloque-as numa travessa de ir ao forno untada com azeite, juntamente com o polvo.

2. Regue com azeite, junte os alhos picados e tempere com pimenta e sal. Leve ao forno durante 10 minutos. Entretanto, faça uma emulsão de azeite e coentros.

3. Quando retirar o polvo e as batatas do forno, regue com a emulsão e polvilhe com coentros picados.

Produtos Associados

Polvo Limpo

800 g