Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Polvo no Forno com Romanesco e Azeitonas

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

Ingredientes

Para o Polvo:

- Polvo Limpo PESCANOVA 1 emb.
- Cebola grande 1 unid.
- Romanesco grande 1 unid.
- Azeite q.b.
- Azeitonas pretas 12 unid.
- Sal e pimenta preta q.b.
- Orégãos secos q.b.
- Vinho branco 100 ml

Preparação

Preparação do Polvo:

1. Descongelar o **Polvo**.

2. **Colocar** água numa panela de pressão e **deixar ferver.**

3. 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.

4. **Repetir** esta operação **3 vezes** consecutivas.

5. **Colocar** o **Polvo** na panela de pressão e **fechar**.

6. Quando começar a apitar **deixar cozer 15 min. aprox**.

Preparação para o forno:

7. **Cortar cebola** em meias-luas finas e o romanesco em pequenos floretes.

8. **Cobrir** o fundo de uma **assadeira** larga com **azeite** e metade da cebola cortada.

9. **Depois** colocar no centro o **Polvo cozido** e bem **escorrido** e, em redor, o romanesco e as azeitonas.

10. **Distribuir** a restante cebola por cima do romanesco e do **Polvo**.

11. **Temperar** de sal e pimenta preta **moída na hora**.

12. **Salpicar** com orégãos.

13. **Regar** com o vinho branco e um fio de azeite generoso.

14. **Levar** a **forno** pré-aquecido a **200° C** por **20 a 25 min**.

Para finalizar:

15. **Servir** de imediato.

Produtos Associados

Polvo Limpo

800 g