



# Polvo no Forno em Cama de Alho Francês



## Ingredientes

- 1 emb. de Polvo Limpo 800 g Pescanova
- 2 alhos franceses grandes
- azeite e sal q.b.
- pimenta preta em grão q.b.
- 2 folhas de louro



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 30-  
60 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

## Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
285 Kcal	5 g	29 g	17 g

## Preparação

1. Ponha água numa panela de pressão e deixe ferver. Para o Polvo não perder a pele na cozedura, espete um garfo na cabeça do Polvo e mergulhe-o na água a ferver por 2 seg., retirando-o de seguida. Repita esta operação 3 vezes consecutivas. Coloque o polvo na panela de pressão e feche. Quando começar a apitar deixe cozer 15 min.
2. Lave e corte o alho francês às rodelas finas e leve a amolecer em azeite por 15 min., temperando de sal e pimenta preta acabada de moer.
3. Cubra o fundo de uma assadeira de azeite, disponha o alho francês, em cima o polvo escorrido e untado com azeite, as folhas de louro, sal e aprox. 10 grãos de pimenta preta.
4. Regue tudo com um fio de azeite e leve a forno pré-aquecido a 200°, por 20 min.

## Produtos Associados



**Polvo Limpo**

800 g