



Polvo Assado no Forno



Ingredientes

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



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

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