



Polvo em Aromáticas e Canela com Batata Doce



Ingredientes

- 1 emb. de Polvo Limpo 800 g Pescanova
- 800 g batatas doces
- 4 paus de canela
- 1 c. sopa de manteiga
- 1/2 c. sopa de caril
- tomilho q.b.
- azeite e sal q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Preparação

1. Ferva água numa panela de pressão. Espete um garfo na cabeça do Polvo, para que não perca a pele durante a cozedura, e mergulhe na água a ferver por 2 seg., retirando de seguida. Repita esta operação 3 vezes consecutivas. Feche a panela e quando começar a sair a pressão, deixe cozer 15-20 min.
2. Cubra generosamente o fundo de uma assadeira com azeite, disponha raminhos de tomilho, os paus de canela e o Polvo cozido escorrido, envolvendo-o no azeite. Leve a forno pré-aquecido a 200° por 10 min.
3. Coza as batatas doces com pele em água com sal, descasque, escorra, reduza a puré misturando a manteiga e o caril. Faça quenelles com a ajuda de duas colheres de sopa e sirva com o Polvo e grelos salteados.

Produtos Associados



Polvo Limpo

800 g