



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

Embalagem: **800 g**