



Pratos Principais

Peixe e Marisco

## Polvo à Lagareiro

Lagareiro vem do nome dado a quem trabalha num lagar, na produção de azeite. O Polvo à Lagareiro, de sua origem tipicamente portuguesa, tem esse nome devido à abundância de azeite utilizada na sua preparação. Sem altura do ano ou época específica para a sua degustação, é sem dúvida um prato que compõe a mesa de Natal. Acrescente a receita de Polvo à Lagareiro da Nestlé às suas receitas de Natal dando um toque ainda mais português a esta quadra natalícia!

🕒 55 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

1 kg de polvo  
3 dentes de alho  
1 folha de louro  
azeite q.b.  
salsa q.b.  
batata pequena para assar q.b.

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 296,0 kcal | 15%* |
| <b>Proteínas</b>           | 41,6 g     | 83%* |
| <b>Lípidos</b>             | 5,5 g      | 8%*  |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 19,5 g     | 7%*  |

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Para preparar a receita de polvo à lagareiro, comece por cozer o polvo cerca de 20 minutos na panela de pressão ou 1 hora em panela tradicional, sem sal.
- 2 Retire o polvo e reserve. Aqueça o forno a 180°. Lave bem as batatinhas, salpique com sal grosso e leve ao forno a assar (cerca de 40 minutos).
- 3 Coloque o polvo numa assadeira, polvilhe com alho picado e a folha de louro.
- 4 Regue com bastante azeite e leve o polvo à lagareiro ao forno cerca de 20 minutos. Sirva o polvo à lagareiro com as batatinhas assadas, colocadas em redor.