

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

Energia	296,0 kcal	15%*
Proteínas	41,6 g	83%*
Lípidos	5,5 g	8%*
Hidratos de Carbono	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 180º. 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.