



Pratos Principais

Peixe e Marisco

Polvo Assado

🕒 40 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

- 1,5 kg de polvo
- 0 pimenta q.b.
- 2 0 folhas de louro
- 2 0 cravinhos-da-índia
- 1 0 malagueta
- 2 0 cebolas
- 0 sal q.b.
- 1 kg de batatas-doce
- 1 c. de sopa de manteiga
- 1 c. de chá de açafão
- 6 0 dentes de alho
- 2 dl de azeite
- 2 c. de sopa de vinagre
- 1 ramo de tomilho

Informação nutricional

Energia	1080,4 kcal	54%*
Proteínas	62,5 g	125%*
Lípidos	57,7 g	82%*
Hidratos de Carbono	78,3 g	30%*

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

Preparação

- 1 Coza o polvo numa panela de pressão, em água temperada com pimenta, as folhas de louro, os cravinhos-da-índia, a malagueta e uma cebola, por 20 minutos; no fim, tempere com sal.
- 2 À parte, coza as batatas-doces em água temperada com sal, também por 20 minutos. Retire do calor, escorra e pele-as. A seguir, reduza a puré e envolva a manteiga derretida com o açafão.

- 3 Escorra o polvo e corte-o em quatro partes. Coloque num tabuleiro refratário, com a outra cebola em gomos e os dentes de alho. Regue com o azeite e leve ao forno, a 190° C, durante cerca de 20 minutos.
- 4 No fim do tempo, retire do calor e tempere com o vinagre. Decore com pontas de tomilho e sirva de seguida, com o puré da batata-doce, a acompanhar.