

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 açafrão
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 açafrão.

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 190º 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.