

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Polvo Assado com Funcho e Puré de Batata Doce

O polvo é um alimento característico da gastronomia tradicional portuguesa. Mas cabe à nossa imaginação cozinhá-lo de diferentes modos. A Nestlé apresenta a receita de Polvo assado com funcho e puré de batata doce. Uma maneira diferente de apresentar o Polvo na quadra natalícia. Este ano experimente uma receita de Natal diferente! Arrisque a deliciar-se com a receita de polvo assado com funcho e puré de batata doce!

70 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 polvo inteiro
1 batata doce
1 cenoura
1 funcho
1 c. de sopa de manteiga
2 c. de sopa de xarope de ácer
3 dentes de alho
1 laranja
ramos de tomilho q.b.
azeite q.b.
sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	389,2 kcal	19%*
Proteínas	59,6 g	119%*
Lípidos	12,4 g	18%*
Hidratos de Carbono	11,0 g	4%*

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

Preparação

1. Coza o polvo em água, durante 1 hora.
2. Pré-aqueça o forno a 200ºC.
3. Corte a batata doce em pedaços e a cenoura (com casca) em palitos. Abra o funcho ao meio.
4. Coloque o polvo num tabuleiro, juntamente com a batata doce, a cenoura e o funcho.

5 Tempere os legumes com sal e pimenta e regue tudo com azeite.

6 Junte os dentes de alho esmagados e alguns ramos de tomilho.

7 Espalhe a manteiga por cima do funcho e regue com o xarope de ácer.

8 Leve ao forno durante 30 minutos ou até os legumes estarem bem cozidos.

9 Coloque a batata doce e metade da cenoura numa picadora e reduza tudo a um puré. Junte o sumo de laranja e rectifique o tempero.

10 Sirva o polvo com o puré de batata, o funcho e ramos de tomilho fresco.