



Pratos Principais Peixe e Marisco

## 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

|                            |            |       |
|----------------------------|------------|-------|
| <b>Energia</b>             | 389,2 kcal | 19%*  |
| <b>Proteínas</b>           | 59,6 g     | 119%* |
| <b>Lípidos</b>             | 12,4 g     | 18%*  |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 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 200°C.
- 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.