



Polvo com Batata-Doce e Tomate ao Tomilho



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

Para o Polvo:

- Polvo limpo PESCANOVA 1 emb.

Para a Batata-Doce e Tomilho:

- Azeite e sal q.b
- Cebola 1 unid.
- Batatas-doces 2 unid.
- Tomate grande maduro 1 unid.
- Dentes de alho 4 unid.
- Folhas de louro 3 unid.

Para terminar:

- Tomilho q.b.

Preparação

Preparação do Polvo:

1. Colocar **água numa panela** de pressão e deixar ferver.
2. Para o **Polvo não perder a pele** na cozedura, espetar um garfo na cabeça do **Polvo e mergulhá-lo na água a ferver** por 2 seg, retirar de seguida. **Repetir** esta operação **3 vezes consecutivas**.
3. Colocar o **Polvo na panela de pressão** e fechar.
4. Quando **começar a apitar** deixar cozer **15 min. aprox.**

Preparação das Batatas Doces e Tomate:

5. Numa **assadeira** larga com o fundo com azeite dispor a cebola e as **batatas-doces cortadas às rodelas**, o tomate(sem pele) bem picado, os dentes de alho descascados e as folhas de louro.
6. **Temperar** com **sal e folhas de tomilho** a gosto.
7. **Regar** com um fio de **azeite e levar ao forno** pré-aquecido a 180º por 15 min.
8. **Escorrer o polvo, separar** em tentáculos.
9. Colocar na **assadeira**, juntamente com as **batatas-doces, a cebola e o tomate**.
10. **Regar** tudo com um **fio de azeite e levar ao forno** a 200°C por 20min. aprox.

Produtos Associados



Polvo Limpo

800 g