



Polvo e Chips ao Azeite e Tomilho



Ingredientes

- 1 emb. de Polvo Limpo 800 g Pescanova
- 250 g de batatas às rodelas
- 6 dentes de alho
- azeite e sal q.b.
- tomilho q.b.
- flor de sal q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
323 Kcal	15 g	29 g	17 g

Preparação

1. Ponha água numa panela de pressão e deixe ferver. Para o Polvo não perder a pele na cozedura, espete um garfo na cabeça do Polvo e mergulhe-o na água a ferver por 2 seg., retirando-o de seguida. Repita esta operação 3 vezes consecutivas. Coloque o polvo na panela de pressão e feche. Quando começar a apitar deixe cozer 15 min. Corte o polvo às rodelas.
2. Lamine os dentes de alho e aloure em azeite com raminhos de tomilho. Passe as rodelas de polvo no azeite aromatizado, até alourarem dos dois lados e ao redor.
3. Frite as batatas, escorra-as e tempere com folhas de tomilho e flor de sal.
4. Sirva tudo salpicado a gosto com tomilho fresco.

Produtos Associados



Polvo Limpo

800 g