



Polvo Limpo no Forno com Legumes de Outono aos Coentros



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 embalagem de Polvo Limpo Pescanova
- 8 rabanetes
- 4 cebolinhas
- 4 dentes de alho
- 2 batatas-doces médias
- 2 folha de louro
- 1 abóbora manteiga pequena
- 1 c. de café de pimentão doce
- 1 chávde café de vinho branco
- Azeite q.b
- Coentros q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.

Preparação

1. Descongelar o polvo. 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 mergulhar na água a ferver por 2 segundos e retirar. Repetir esta operação 3 vezes consecutivas;
3. Colocar o polvo na panela de pressão, fechar e quando começar a apitar deixar cozer 15 minutos;
4. Descascar as cebolinhas e escaldar em água a ferver durante 5 minutos;
5. Numa assadeira larga com o fundo com azeite, dispor o polvo escorrido, as cebolinhas cortadas ao meio, a abóbora e a batata-doce descascadas e cortadas em cubos, os dentes de alho descascados e esmagados e os rabanetes cortados ao meio;
6. Temperar tudo com sal, pimenta preta moída na hora, pimentão doce e folhas de louro, regar com o vinho e azeite e levar a forno pré-aquecido a 180° C por 30 minutos aproximadamente, regando de vez em quando com o molho;
7. Servir quente, salpicado com coentros picados grosseiramente.

Produtos Associados



Polvo Limpo

800 g