



Polvo no Forno com Castanhas e Abóbora ao Alecrim



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-
30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

Ingredientes

Para o Polvo:

- Polvo limpo PESCANOVA 1 emb.

Para as Castanhas e Abóbora:

- Azeite q.b
- Castanhas Congeladas 500g
- Abóbora 500g
- Cebola 1 unid.
- Sal e pimenta preta q.b
- Alecrim 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 para o forno:

5. **Cobrir o fundo** de uma assadeira larga com **azeite**.
6. **Distribuir as castanhas** (previamente congeladas), a abóbora cortada em cubos e a cebola picada.
7. Colocar o **Polvo** no meio da **assadeira**, inteiro ou com os tentáculos cortados.
8. **Temperar** os legumes com **sal e pimenta** preta moída na hora.
9. Distribuir as hastes de alecrim pela assadeira.
10. **Regar** tudo com um **fio de azeite e levar ao forno** pré-aquecido a 200°C por 30min. aprox.

Produtos Associados



Polvo Limpo

800 g