



## Polvo no Forno com Romanesco e Azeitonas



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 30-  
60 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Ingredientes

#### Para o Polvo:

- Polvo Limpo PESCANOVA 1 emb.
- Cebola grande 1 unid.
- Romanesco grande 1 unid.
- Azeite q.b.
- Azeitonas pretas 12 unid.
- Sal e pimenta preta q.b.
- Orégãos secos q.b.
- Vinho branco 100 ml

## Preparação

### Preparação do Polvo:

1. Descongelar o **Polvo**.
2. **Colocar** água numa panela de pressão e **deixar ferver**.
3. 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.
4. **Repetir** esta operação **3 vezes** consecutivas.
5. **Colocar** o **Polvo** na panela de pressão e **fechar**.
6. Quando começar a apitar **deixar cozer 15 min. aprox.**

### Preparação para o forno:

7. **Cortar cebola** em meias-luas finas e o romanesco em pequenos floretes.
8. **Cobrir** o fundo de uma **assadeira** larga com **azeite** e metade da cebola cortada.
9. **Depois** colocar no centro o **Polvo cozido** e bem **escorrido** e, em redor, o romanesco e as azeitonas.
10. **Distribuir** a restante cebola por cima do romanesco e do **Polvo**.
11. **Temperar** de sal e pimenta preta **moída na hora**.
12. **Salpicar** com orégãos.
13. **Regar** com o vinho branco e um fio de azeite generoso.
14. **Levar a forno** pré-aquecido a **200° C** por **20 a 25 min.**

### Para finalizar:

15. **Servir** de imediato.

## Produtos Associados



### Polvo Limpo

800 g