

POLVO ASSADO NO FORNO NATAL

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

1 polvo com aproximadamente 1,7 kg
1 kg de batata para assar
2 cebolas cortadas em rodela meia-lua
2 dentes de alho picados
2 folhas de louro
200 ml de azeite
100g de chouriço sem pele cortado em cubos

1 raminho de salsa atado com um fio
Meio pimento vermelho cortado em tiras
3 tomates maduros sem pele e sem pevides cortado em cubos
1 malagueta
250 ml de vinho branco
Sal q.b.
Pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Num tacho, leve o polvo a cozer em lume muito brando, desta forma o polvo cozerá na sua própria água. Passado cerca de 1 hora, quando o polvo estiver tenro, apague o lume.

Num tabuleiro de ir ao forno, coloque as folhas de louro, a cebola, as tiras de pimento, as batatas, tempere com sal e pimenta.

Por fim, regue com 5 colheres de sopa de azeite e metade do vinho branco.

Leve ao forno pré-aquecido nos 180° durante 20 minutos.

Numa frigideira, leve ao lume metade do restante azeite, os alhos, a malagueta, os cubos de chouriço e de tomate, o ramo de salsa e deixe refogar ligeiramente, aproximadamente 3 minutos.

Passado os 20 minutos, retire o tabuleiro do forno e com a ajuda de uma escumadeira, afaste as batatas para as bordas.

No centro do tabuleiro, coloque o ramo de salsa e o polvo.

Espalhe por cima o refogado, a água de cozer o polvo e o restante vinho. Rectifique os temperos (sal e pimenta).

Por fim, regue com o restante azeite e leve novamente ao forno, mantendo a mesma temperatura e deixe assar entre 30 a 40 minutos até as batatas ficarem cozinhadas e o molho apuradinho.

Acompanhe com grelos de couve cozidos.

Custo: 15.00 € ; Custo por pessoa: 3.75 €

<http://www.saborintenso.com/f17/polvo-assado-no-forno-1091/>

www.saborintenso.com