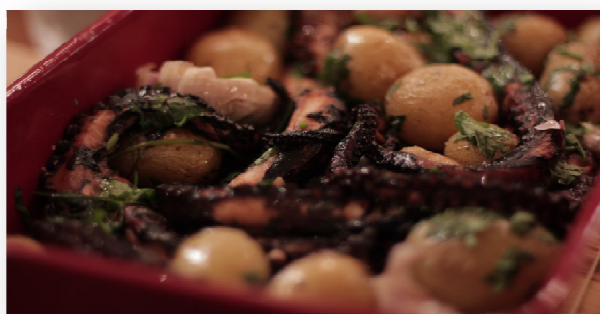


Polvo assado com coentros e alho

Chefe José Aveliz

INGREDIENTES (4 PESSOA)

Batatinhas para assar q.b.
1 cebola descascada com 4 cravinhos espetados
1 folha de louro
1 raminho de salsa
100 ml de vinho tinto
2 litros de água mineral
1 ramo de coentros
8 dentes de alho esmagados
1 cabeça de alho aberta ao meio
3 dl de azeite Valle Madruga
Azeite Valle Madruga q.b.
Sal Marinho Rui Simeão q.b.
Flor de sal Rui Simeão q.b



PREPARAÇÃO

Se possível, compre o polvo fresco. Lave e esfregue bem o polvo, retire-lhe a cabeça e use apenas os tentáculos.

Enrole os tentáculos do polvo em película aderente, retire bem o ar, feche e congele durante, pelo menos, 24 horas.

Descongele o polvo. Quando polvo estiver descongelado, aqueça a água mineral e deixe levantar fervura.

Junte uma cebola descascada com cravinhos espetados, louro, um raminho de salsa e vinho tinto.

Deixe levantar fervura novamente e junte os tentáculos do polvo. Certifique-se que o polvo fica todo submerso.

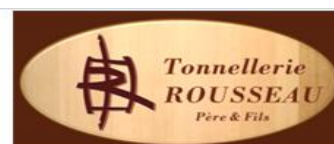
O polvo deverá cozer tapado, em lume brando, cerca de 40 minutos ou até estar tenro (atenção que se cozer demasiado o polvo fica duro). Passados os 40 minutos, desligue o lume, destape, corrija os temperos com um pouco de sal, tape novamente e deixe o polvo descansar dentro do tacho mais 20 minutos.

Enquanto espera pelo polvo, coloque as batatinhas para assar num tabuleiro e tempere-as com um pouco de sal e com um fio de azeite.

Leve as batatinha ao forno para que assem durante 10 a 20 minutos (o objectivo é ficarem pré-assadas). Quando o polvo estiver cozido, retire-o do caldo e coloque-o no tabuleiro de forno por cima das batatas.

Acrescente ao tabuleiro algumas colheres de caldo da cozedura do polvo, o azeite, os dentes de alho esmagados e a cabeça de alho aberta ao meio.

Leve ao forno pré-aquecido a 180 ° C durante 10 a 15 minutos, aproximadamente. Retire do forno, acrescente os coentros cortados grosseiramente e finalize com um bom fio de azeite e um pouco de flor de sal.



Alberto Ramos Moreira
935 626 736
a.t.moreira.email@sapo.pt