

Polvo no forno com batata doce

Chefe Hernâni Ermida

INGREDIENTES

1 polvo limpo com cerca de 2 kg
1 ramo de ervas
(aipo, coentros vietnamitas, louro e salsa)
1 kg de batatas doces
1 raminho de tomilho
3 c. s de azeite Truncado
4 dentes de alho com casca
1 pitada de pimenta acabada de moer
Sal Marinho Rui Simeão
Molho
5 dentes de alho picado muito fino
1 ramo de ervas picadas
(salsa, coentro vietnamita, e cebolinho)
1 c. de chá de pimentão doce
1 dl de Azeite Truncado
2 c. s de vinagre de vinho
1 uma pitada de pimenta preta acabada de moer



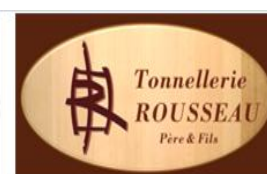
PREPARAÇÃO

Leve ao lume um tacho com água abundante deixe ferver. Mergulhe o polvo três vezes na água a ferver, depois deixe-o dentro da água, junte o ramo de ervas e deixe cozer durante 40 minutos.

Ligue o forno a 180°. Lave a batata doce com a casca e corte-a em gomos. Deite para um prato de forno, junte o azeite, os alhos, o tomilho inteiro e uma pitada de pimenta preta acabada de moer. Misture e leve ao forno durante 40 minutos, mexendo delicadamente de vez em quando.

Escorra o polvo e ponha-o dentro de um prato.

Leve ao lume um tacho com o azeite junte os alhos e deixe aquecer até o alho ficar estalado. Junte o pimentão, o vinagre, a pimenta e as ervas. Desligue o lume, regue o polvo com a mistura e sirva com as batatas doces. Acompanhe com couve portuguesa cozida, que além de ser um legume da época está muito tenra!



Alberto Ramos Moreira

935 626 736

a.t.moreira.email@sapo.pt