



Polvo à Transmontana na panela de ferro

Ingredientes:

- 1 Polvo com cerca de 1,5 Kg
- 2 Folhas de Louro
- 1 Cebola
- Sal q.p.
- 4 Dentes de Alho
- 2 Dl de Azeite
- 2 Colheres de Sopa de Vinagre



Modo de Preparação:

Descongele e lave bem o polvo. Leve-o a cozer na panela com água, as folhas de louro, a cebola previamente lavada e sal. Deve "assustar" o polvo após levantar fervura (*espetando-o e retirando-o fora da água*). Assim, ficará mais tenro. Deverá cozer aproximadamente durante 45 minutos.

Verifique se o polvo está bem cozido. Deixe-o arrefecer dentro da água da cozedura. depois escorra-o, corte-o em pedaços e coloque-o num tabuleiro.

Descasque e lave os dentes de alho, corte-os em fatias e junte ao polvo. Regue-o com azeite e vinagre e leve ao forno pré-aquecido a 180°C até que o alho fique dourado.

Retire-o do forno, disponha-o numa travessa, junte as azeitonas e sirva polvilhado com salsa picada. Pode acompanhar com batatas cozidas.



Augusto Branco 8º D

