

NA COZINHA



Saberes e Sabores da Escola de Hotelaria de Fátima

Polvo à Lagareiro com Batatas a Murro - 4 Pax

Ingredientes:

- Polvo – 1 unidade (cerca de 1kg)
- Alhos – 6 dentes
- Azeite q.b
- Sal q.b
- Coentros picados
- Batata pequena para assar – cerca de 6 unidades p/ pessoa
- Cebola – 2 unidades
- Azeitona preta – 0.1kg

Método de Confeção:

Inicie com uma lavagem cuidada do polvo;
De seguida, coza o polvo com uma cebola inteira,
descascada, em água com sal até apresentar
uma textura macia;

Retire o polvo da água, escorra-o e corte-o em
pedaços grandes;

Lave bem as batatas com pele e ferva-as um
pouco em água temperada com um pouco de sal;

Retire as batatas da água e dê-lhes um pequeno
murro para que rebente a pele e disponha-as num
tabuleiro; coloque também o polvo, distribuindo
estes ingredientes harmoniosamente;



Aloure o alho em rodelas, a cebola picada e
os coentros em azeite. Deixe ferver um pouco e
coloque por cima do polvo e das batatas;

Leve ao forno cerca de 20 minutos, mexendo
de vez em quando para que o polvo adquira o
sabor do azeite.

O polvo poderá ir à mesa no tabuleiro onde
foi confeccionado; se preferir poderá fazer o
empratamento, colocando o polvo no centro do
prato e as batatas dispostas em redor. Finalize
com salsa picada, algo e azeitonas pretas, por
cima (sugestão da foto).