



CHEF
SARA OLIVEIRA

POLVO ASSADO NO FORNO COM PIMENTOS E ANIS ESTRELADO (3PAX)

Ingredientes:

- 1 Polvo (peso aprox. 1,500Kg)
- 3 cebolas
- 2 pimentos
- 3 dentes de alho
- 400 gr de batatas médias para assar
- 3 dl de vinho tinto
- 1 estrela de anis
- 2 dl de água
- sal marinho q.b.
- grãos de pimenta preta q.b.
- colorau q.b.

Confeção:

Partir as cebolas e os pimentos em tiras grossas.

Picar os alhos.

Colocar o polvo numa assadeira com os legumes , o alho, o vinho, o sal, a pimenta e o colorau.

Deixar marinar de um dia para o outro.

Levar ao forno a assar a 180°C cerca de uma hora.

Adicionar as batatas e deixar assar mais meia hora. Se a calda for evaporando deve ir desdobrando com água.

Retificar temperos a gosto.

O polvo deve ser servido bem estaladiço e dourado.