Receita de um prato principal

Tentáculos de pota à lagareiro

Nº pessoas: 4

Custo: médio

Tempo e preparação: 50m

Ingredientes:

* 1-1,5 Kg tentáculos de pota ou polvo
* 1 Kg batatas miúdas
* 1 cebola
* 4 dentes de alho
* 1 pimento
* 0,5L azeite
* Sal
* 3 folhas de louro

Preparação:

1. Coza o polvo (ou tentáculos de pota) em água a ferver. Para não ficar elástico, deve escaldar o polvo na água a ferver 3 vezes, isto é mergulhar o polvo na água a ferver e voltar a tirar (repetir 3 vezes), à terceira vez fica na água e deixar ferver cerca de 10 minutos (pode variar dependendo da grossura dos tentáculos!). Retirar da água e colocar num pirex para ir ao forno.
2. Entretanto, enquanto coze o polvo, colocar sal sobre as batatas já lavadas (não é necessário cobrir completamente), para irem ao forno a assar. Cerca de 30 minutos.
3. Cortar o polvo já cozido em pedaços, e colocar num pirex para ir ao forno, junto com a cebola cortada em meias luas, o pimento cortado, o alho laminado e as folhas de louro. Regue com o azeite e coloque no forno. Cerca de 15-20 minutos a 200ºC.
4. Retire do forno as batatas, sacuda o excesso de sal e esmague-as com um murro.
5. Retire o polvo do forno.
6. Sirva o polvo acompanhado com a batata a murro, e regue-as com o azeite em que o polvo foi ao forno.
7. Acompanha com salada. Bom apetite.

Diogo Rito Capitão

5ºB Nº6