

POLVO COM BATATA DOCE



CONFEÇÃO

- 1 - colocar 900ml de água na taça, colocar o polvo no cesto a vapor e colocar as batatas doces na panela a vapor (quem não tiver a panela pode colocar no forno) programar 130°C durante 1h;
- 2 - numa frigideira refogar a cebola, o alho, e os pimentos;
- 3 - na frigideira colocar o vinho, sal e pimenta e deixar marinar no lume brando por 5min;
- 4 - no final do programa colocar todos os preparados num tabuleiro e levar ao forno durante alguns minutos.

INGREDIENTES

- OLVO
- 2CEBOLAS
- 1 PIMENTO
- 3DENTES DE ALHO
- 1 FILHOS DE LOURO
- 50ML DE VINHO BRANCO
- AZEITE Q.B.
- SAL Q.B.
- PIMENTA Q.B.
- BATATA DOCE