

ALCATRA DE POLVO



CONFEÇÃO

1. Comece por arranjar o polvo e de seguida o partir, não aconselho a partir miúdo, uma vez que encolhe bastante, de preferência corte os tentáculos apenas a meio.

3. Na taça coloque a lâmina ultrablade, junte a cebola e o alho (se for do já picado, não precisa entrar neste processo e sim no seguinte), prog- Vel 10 /20seg.

4. Mude a lâmina para a de misturar e junte todos os restantes ingredientes, prog- P2 do slowcook, altere o tempo para 60min/1h com tampa de valor indicada pro máximo.

5. Nesta fase pré aqueça o forno a 200°.

6. Deite no fundo de um alguidar de barro pequeno a *cebola reservada, junto o conteúdo da da taça. Cubra o polvo com o caldo, o restante é reservado para um "arroz de polvo".

7. Leve ao forno tapado com papel de alumínio até ferver, a meio desse tempo destape para que o polvo rosse...no total, cerca de 1h.

9. Fica pronto a consumir.

10. Atenção! Indico alguidar de barro, sem ser vidrado, o barro faz a diferença no sabor.

11. Acompanhe com arroz de polvo.

12. BOM APETITE.

INGREDIENTES

- ALGUIDAR DE BARRO.
- 3KG DE POLVO
- 2 CEBOLAS (*RESERVANDO 2 COLHERES)
- ALHO
- LOURO
- BOLAS DE PIMENTA DA JAMAICA
- TOUCINHO DEFUMADO OU BACON
- 1COPO DE VINHO DE CHEIRO (USEI METADE TINTO E BRANCO)
- 1/2 COLHER SOPA DE MASSA MALAGUETA
- 1COLHER SOPA DE MANTEIGA
- SAL, SÓ NO FINAL DE TUDO SE PRECISAR.