

POLVO PANADO NO FORNO

INGREDIENTES

- 1 kg de polvo/pota
- 1 cebola
- ½ molho coentros
- 2 ovos
- 50g farinha integral



MODO DE PREPARAÇÃO:

- Cozer o polvo/pota com 1 cebola durante cerca de 40 minutos;
- Depois de cozido cortar em pedaços grandes e reservar;
- Num prato bater 1 ovo e juntar os coentros picados, noutro prato colocar a farinha;
- Passar o polvo/pota pelo ovo e depois pela farinha e dispor num tabuleiro (se sobrar ovo pode aproveitar para fazer ovo mexido);
- Colocar no forno cerca de 15 a 20 minutos na opção ventoinha/grill.

CALORIAS RECEITA (4 PESSOAS): 834/209 POR DOSE

PREÇO: 5,76 €