Arroz de polvo

Categoria	Tempo de preparação	Dificuldade	Custo	Com quem?	Nº de pessoas
Peixe	Demorado	Médio	Elevado	Com a família	4 pessoas

Ingredientes

- 3 colheres de sopa de Gallo Azeite Virgem Extra
- 1 polvo
- 300g de arroz
- 1 cebola cortada ao meio
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 folha de louro
- 0,5 pimento vermelho em cubos
- 0,5 pimento verde em cubos
- Q.b. de coentros
- Q.b. de sal
- Q.b. de pimenta

Modo de preparação

1. Comece por cozinhar o polvo numa panela com água. Quando a água estiver a ferver, introduza o polvo por 10 segundos e retire, repetindo este processo duas vezes.
2. Após colocar e retirar o polvo três vezes, deixe-o na panela com água a ferver, junte um pouco de sal e a cebola cortada ao meio. Deixe cozinhar por cerca de 30 minutos.
3. Coloque num tacho o azeite, adicione a cebola picada, o alho picado e a folha de louro. Leve ao lume e deixe refogar por 3 minutos.
4. Junte os pimentos e deixe cozinhar por mais 4 minutos em lume brando.
5. Junte o arroz, envolva, e em seguida adicione o dobro da medida de arroz em água da cozedura do polvo.
6. Tempere a gosto com sal, misture e deixe cozinhar em lume brando por 12 minutos.
7. Corte o polvo em pedaços, adicione ao arroz e envolva. Retifique os temperos de sal e pimenta e termine, adicionando coentros picados.

Produtos utilizados

Virgem Extra

Azeite Virgem Extra

Veja também

Peixe Demorado Fácil

Salada de polvo com batatas e feijão verde

Peixe Médio Médio

Lulas grelhadas com ervas e malaguetas

Massas Médio Fácil

Linguini com cavala

Peixe Rápido Fácil

Bruschetta de sardinha à portuguesa

Peixe Médio Fácil

Atum com batatas e espargos

GALLO

Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide