



Arroz de polvo



Categoria
Peixe



Tempo de preparação
Demorado



Dificuldade
Médio



Custo
Elevado



Com quem?
Com a família



Nº de pessoas
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 ⌚ Rápido 🍴 Fácil

Tosta de cavala com laranja

🐟 Peixe ⌚ Rápido 🍴 Fácil

Bagel com filete de atum e pickles de cebola roxa

🐟 Peixe ⌚ Médio 🍴 Fácil

Torre de bacalhau de cebolada de pimentos e batatas laminadas

🐟 Peixe ⌚ Rápido 🍴 Médio

Bacalhau à brás

🐟 Peixe ⌚ Demorado 🍴 Fácil

Salada de polvo com batatas e feijão verde



Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide