

-Arroz de Polvo-

Para 2 pessoas é preciso:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 1,3kg de Polvo Congelado• 2 Cebolas grande• 2 dentes de Alho• 1 Malagueta• 1 Tomate grande• 1/2 Pimento grande | <ul style="list-style-type: none">• 1/2 ramo de Salsa• 50ml. Azeite• 10ccl. de Vinho Branco• 150gr. Arroz Carolino• Sal q.b. |
|---|--|

Preparação:

Numa Panela de Pressão encher meia de Água com 10ml de Azeite, dois dentes de Alho, uma Cebola com a casca, meia Malagueta e o Polvo; quando estiver a ferver e a panela a fazer barulho, diminuir a temperatura e deixar cozer por 20/25 minutos.

.Retirar o polvo da panela e cortar em pequenos pedaços; reservar a calda do polvo para o arroz.

- Numa panela colocar 40ml de Azeite;

. Picar uma Cebola, o 1/2 Pimento e adicionar na panela a temperatura média; deixar alourar a cebola;. Adicionar o tomate picado ao refogado e manter a temperatura média 5 minutos.

. Adicionar o Arroz e envolver por 5 minutos a baixa temperatura;

. Adicionar o Vinho Branco e envolver por 2 minutos.

. Adicionar 75ccl. da calda do Polvo que ficou na panela de pressão e deixar cozer mais ou menos 10 minutos.



. Adicionar a Salsa picada e o Polvo ao Arroz; 5 minutos e está pronto a servir.

