

ENUNCIADO:

Nas páginas que sucedem esta, está um texto dividido em 3 receitas de pratos de polvo:

- ARROZ DE POLVO
- SALADA DE POLVO
- POLVO À LAGAREIRO

Pretende-se criar um livro de receitas. Deverá formatar o texto para atingir os seguintes objetivos:

- A primeira página do livro será a presente. (não é necessário modificar esta página; não é proibido modificar esta página)
1. Na segunda página deverá manter-se o título “LIVRO DE RECEITAS” e inserir-se um índice de conteúdos atualizado.
 2. Cada receita deve:
 - 2.1. ser apresentada numa página diferente (não pode haver duas receitas na mesma página)
 - 2.2. ser um capítulo do livro de receitas e figurar no índice como tal
 - 2.3. conter uma imagem.
 3. Todas as páginas deverão:
 - 3.1. Ter conteúdo (não estar em branco)
 - 3.2. estar numeradas no canto inferior direito
 - 3.3. conter no lado esquerdo do cabeçalho: “UFCD7846 – *nome do formando*”
 4. O segundo parágrafo da INTRODUÇÃO da receita de POLVO À LAGAREIRO deverá ser convertido numa nota de rodapé referenciada à palavra “lagareiro” do parágrafo anterior.
 5. Enriqueça o documento e o seu conteúdo, formatando-os com destaques, alinhamentos, espaçamentos, listas, tabelas, e/ou outras ferramentas de formatação demonstradas e praticadas durante as sessões de formação.
 6. Faça a revisão e correção ortográfica e gramatical do texto no idioma Português (Portugal)

LIVRO DE RECEITAS

Conteúdo

ARROZ DE POLVO	3
SALADA DE POLVO.....	4
POLVO À LAGAREIRO.....	5

ARROZ DE POLVO

INTRODUÇÃO

Para quem não come bacalhau no Natal, sugerimos uma alternativa, o nosso arroz de polvo! Se não é grande apreciador de bacalhau, porque não experimenta preparar esta receita simples de arroz de polvo? Para uma ocasião como o Natal queremos todos à mesa com um sorriso! Veja como a receita é fácil de preparar.



INGREDIENTES

1 polvo	1,5 kg
400 g	arroz carolino
1/2	pimento vermelho
1	cebola
2	dentes de alho
2,5 dl	polpa de tomate cebola e alho guloso
2 colheres (sopa)	azeite
1	folha de louro
Cebolinho	q.b.
Coentros	q.b.
Sal e pimenta	q.b.

PREPARAÇÃO

1. Arranje o polvo e leve-o a cozer em água com a cebola, os alhos descascados e a folha de louro lavada. Depois de cozido, tempere com sal se necessário e deixe repousar um pouco.
2. Leve um tacho ao lume com o azeite, a polpa de tomate, cebola e alho guloso e o pimento cortado em cubinhos sem sementes e peles brancas e deixe refogar ligeiramente. Acrescente a água de cozer o polvo e mais água até perfazer 1,2 L e deixe começar a ferver.
3. Adicione o arroz e deixe cozinhar durante 15 minutos, mexendo de vez em quando.
4. Junte o polvo cortado em pedaços, retifique os temperos e a quantidade de água de modo a ficar com molho e deixe ferver mais uns minutos.
5. Retire do lume e sirva com coentros picados e cebolinho.

SALADA DE POLVO

INTRODUÇÃO

Pronta em apenas 20 minutos, esta entrada é de comer e chorar por mais. Prepare a receita de salada de polvo. Se procura por receitas rápidas para petiscar, fica aqui uma sugestão saborosa. Bom apetite!



INGREDIENTES

3	tentáculos de polvo cozido
½	pimento vermelho
½	pimento verde
1	cebola pequena
100 ml	azeite
4 colheres (sopa)	vinagre
2 colheres (sopa)	coentros picados
Sal e pimenta	q.b.

PREPARAÇÃO

1. Limpe os pimentos de sementes e corte-os em pequenos cubos. Descasque e pique a cebola.
2. Corte o polvo cozido em pedaços pequenos e coloque-os numa taça. Junte os pimentos e a cebola e envolva.
3. Tempere com o azeite, o vinagre, sal e pimenta, polvilhe com os coentros picados e volte a envolver bem. Sirva de seguida.

POLVO À LAGAREIRO

INTRODUÇÃO

O polvo à lagareiro¹ é um prato culinário típico de Portugal. Como o nome indica, é confeccionado com polvo. Este é cozido e, em seguida, grelhado. É servido regado com óleo quente, onde deverão ter sido alourados alhos e pequenos pedaços de cebola. Como acompanhamento, são utilizadas as batatas a murro.



INGREDIENTES

Polvo	1,5 kg
Óleo	250 ml
Alho	2 cabeças
Cebola	1
Sal	1 colher sopa
Batatinhas	900 g
Louro	2 folhas
Pimenta branca	q.b.
Salsa	q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Aqueça o forno a 160º C.
2. Numa panela grande coza o polvo com cerca de 5 litros de água, 50 ml de óleo, uma cabeça de alho esmagada e uma cebola com casca.
3. Coza durante 40 minutos, até estar tenro. Verifique espetando um garfo nos tentáculos mais grossos. Tempere com o sal e deixe-o arrefecer na própria água.
4. Separe a cabeça dos tentáculos, reservando-os numa travessa de ir ao forno.
5. Lave bem as batatinhas e envolva-as no sal. Para que fiquem macias, leve-as ao forno a 160ºC, durante 35 minutos.
6. Sacuda bem o sal das batatas e junte-as aos tentáculos. Aumente a temperatura do forno para 180ºC.
7. Regue o polvo e as batatas com 200 ml de óleo, distribua os dentes de alho esmagados e as folhas de louro pela travessa e polvilhe com pimenta branca de moinho.
8. Leve ao forno. Quando o polvo estiver dourado está pronto.
9. Polvilhe a travessa com salsa picada e sirva o polvo à lagareiro de imediato

¹ A palavra lagareiro designa um indivíduo que trabalha num lagar, na produção de azeite. É utilizada neste contexto devido à quantidade abundante de azeite que é usada para regar o polvo.