



## Polvo braseado com arroz do mesmo



30 min + tempo cozer o polvo




Média



4 pessoas

### Ingredientes

cebola	1 unid.
alho	3 dente
alho-francês	100 g
azeite	3 c. de sopa
tomate maduro	400 g
caldo de cozedura do polvo 7,5 dl	g
arroz carolino	250 g
sal (se necessário)	1 c. de chá
limão	½ unid.
coentros	1 q.b.
	350 g
salada gourmet Pingo Doce	1 emb.

### Preparação

#### Passo 1

Pique a cebola, os dentes de alho e o alho-francês e leve a alourar num tacho com metade do azeite.

#### Passo 2

Limpe o tomate de peles e sementes, pique-o em pedaços pequenos e deite-o no tacho. Deixe cozinhar mexendo de vez em quando, até o tomate estar macio.

#### Passo 3

Regue com o caldo da cozedura do polvo e, quando levantar fervura, introduza o arroz.

#### Passo 4

Tempere com o sal, se achar necessário, tape e cozinhe cerca de 15 minutos.

#### Passo 5

Retire do lume, regue com o sumo do limão e polvilhe, generosamente, com coentros picados. Mexa e deixe repousar tapado cerca de 5 minutos.

#### Passo 6

Aqueça bem uma chapa para grelhados, pincele os tentáculos do polvo com um pouco de azeite e coloque-os na chapa bem quente, cerca de 2 minutos, virando-os de vez em quando.

#### Passo 7

# Sabia que...



## O nível global de ameaça das espécies de polvo está entre pouco preocupante e não avaliada?

O nível de risco de extinção das espécies tem como base os dados de abril de 2023 da [Lista Vermelha da União Internacional para a Conservação da Natureza e dos Recursos Naturais](#) (IUCN).

Para tal, foi usada a [Ferramenta Integrada de Avaliação da Biodiversidade](#) (IBAT), fornecida pela BirdLife International, Conservation International, IUCN e UNEP-WCMC.

No momento da compra verifique na etiqueta qual a espécie que está a adquirir. Saiba mais sobre a Política de Pescado Sustentável do Pingo Doce [aqui](#).



Retire o polvo, aqueça o restante azeite na chapa e deite-o sobre os tentáculos do polvo.

### Passo 8

Acompanhe o polvo com o arroz e a salada.

Saber mais

