



Arroz de polvo



70 min



Média



4 pessoas



2.9

Ingredientes

polvo congelado	800 g
água	1 q.b.
cebola	1 unid.
alho	2 dente
azeite	5 c. de sopa
louro	1 folha
cenoura média	3 unid.
tomate maduro	3 unid.
arroz carolino	250 g
sal	1
	½ unid.
salsa picada	2 c. de sopa

Preparação

Passo 1

Coloque o polvo ainda congelado num tacho, cubra com água e leve ao lume. Deixe ferver, tapado e sobre lume brando, cerca de 20 minutos.

Passo 2

Descasque a cebola e os dentes de alho e pique-os finamente. Deite o azeite num tacho, deixe aquecer e adicione o alho e a cebola picados e o louro. Pele as cenouras, corte-as em cubinhos, adicione à cebola e tape o tacho. Lave o tomate e corte-o em cubinhos, ao mesmo tempo que o limpa de grainhas, junte-o aos restantes legumes e deixe cozinhar, tapado e sobre lume brando, cerca de 10 minutos.

Passo 3

Escorra o polvo, mexa o líquido que resultou da cozedura e acrescente água a ferver até perfazer 8 dl. Deite sobre os legumes e deixe retomar a fervura. Entretanto, corte o polvo em pequenos pedaços mais ou menos uniformes. Assim que o caldo estiver a ferver, junte-lhe o arroz e os pedaços de polvo, tempere com sal e deixe cozer, tapado e sobre lume muito brando, cerca de 15 minutos. Regue com o sumo do limão, junte a salsa picada e sirva sem demora.

Passo 4

Acompanhe com uma mistura de várias alfaces temperadas com uma colher de sopa de azeite e vinagre.

vinagre

1 c. de sopa

mistura de alface fresca Pingo Doce

1 emb.

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



que está a
a Política

de Pescado Sustentável do Pingo
Doce [aqui](#).

Saber mais

