Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Arroz de Polvo à Coimbra

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Média	Entre 30-60 min	5 ou + Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Polvo Pescanova
- 50 g de cebola picada
- 450 g de arroz
- 2 c. de sopa de azeite
- sal e pimenta q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
415,3 Kcal	**71,7** g	**22** g	**4** g

Preparação

1. Leva-se ao lume a cebola picada com o azeite e o Polvo Pescanova partido em bocados. Tempera-se com sal e pimenta e deixa-se refogar o polvo até estar cozido e apurado.

2. Durante esta cozedura, vai-se juntando ao polvo a água que for necessária mas pouco a pouco. Quando o Polvo estiver macio, retira-se o molho e mede-se. Adiciona-se a este líquido a quantidade de água necessária para se obter um litro de líquido. Deita-se novamente o líquido no recipiente, onde está o Polvo.

3. Assim que levantar fervura junta-se-lhe o arroz, lavado e escorrido. Deixa-se levantar novamente fervura e introduz-se no forno.

4. Depois de cozido rega-se com uma colher de azeite e serve-se quente.

Produtos Associados

Polvo Limpo

800 g