



Polvo com Arroz de Açafrão e Brócolos



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 2 emb. de Polvo 800 g Pescanova
- 100 g de Brócolos Pescanova
- 1 cebola
- 2 chávenas de chá de arroz
- 1 c. de sopa rasa de açafrão
- 2 dentes de alho
- sal q.b.
- azeite q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
355,1 Kcal	25,1 g	17,2 g	20,8 g

Preparação

1. Coza o polvo em água com cebola e sal até ficar bastante tenro e reserve, mantendo-o quente. Entretanto, frite o alho picado em azeite e, quando começar a dourar, junte o arroz.
2. Quando o arroz ficar translúcido, adicione o açafrão e os brócolos em ramos pequenos sem talos. Junte a água necessária para o arroz ficar “malandrinho” e tempere com sal. Corte o polvo em pedaços.
3. Sirva o polvo envolvendo-o com o arroz ou em separado. Regue com um fio fino de azeite.

Produtos Associados



Brócolos 400 g

400 g



Polvo Limpo

800 g