

ARROZ DE **POLVO** MALANDRINHO

INGREDIENTES PARA 5 PESSOAS

1200g de polvo
1 cebola picada
2 dentes de alhos picados
2 folhas de louro
2dl de azeite
400g de arroz
1 molho de coentros
2 tomates pelados
1 copo de vinho branco
Sal q.b.
Pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

Num tacho leve o polvo a cozer, sem água e em lume baixo entre 50 minutos a 1 hora. O polvo irá cozer na própria água que vai largando.

Depois de cozido corte em pedacinhos.

Num tacho faça o refogado com o azeite, a cebola, os alhos e as folhas de louro. Deixe refogar um pouco e junte o tomate cortado em cubinhos e deixe refogar tudo.

Junte o arroz e deixe fritar um pouco, junte o vinho e a água de cozer o polvo. A água se for necessário tempera-se com sal e pimenta. Deixe cozer 15 minutos.

Adicione o polvo, deixe ferver e junte os coentros picados.

Tape, apague o lume e deixe estar assim dois minutos antes de servir.



Custo: 10.75 € ; Custo por Pessoa: 2.15 €

<http://www.saborintenso.com/f17/arroz-polvo-malandrinho-24/>