

FILETS DE **POLVO** (COM O PRÓPRIO ARROZ)

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 5 PESSOAS

1 polvo com 2 kg
60 ml de azeite
1 cebola pequena picada
4 dentes de alho picados
1 folha de louro
2 tomates maduros, sem pele cortados em cubos
80 ml de vinho branco
280g de arroz
Água suficiente para prefazer 820 ml de líquido para cozer o arroz (Água de cozer o polvo + água = 820 ml)
1 limão
1 molhinho de coentros picados
Farinha de trigo sem fermento q.b.
3 ovos batidos
Óleo para fritar
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 1 hora e 40 minutos + 2 horas
Custo: 20.00 € | Custo por pessoa: 4.00 €

Receita: Neuza Costa
Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar
Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f17/filetes-polvo-o-proprio-arroz-31594/>

PREPARAÇÃO

1. Num tacho, coloque o polvo.
Tape e deixe cozer em lume brando durante 1 hora, sem adicionar água.
Depois de cozido, deixe arrefecer e reserve o caldo.
2. Corte as pontas dos braços do polvo e separe da cabeça.
Corte os braços ao meio na vertical e coloque numa travessa.
Corte as pontas e a cabeça em pedacinhos e reserve.
3. Tempere os filetes com um pouco de sal, metade dos alhos, pimenta e sumo de 1 limão.
Misture e deixe marinar entre 1 a 2 horas.
4. Num tacho, leve ao lume o azeite, a cebola, os restantes alhos picados e a folha de louro.
Mexe e deixe refogar um pouco.
Adicione o tomate.
Mexe e deixe refogar tudo.
5. Junte o arroz e deixe saltear um pouco.
Adicione o vinho branco.
Tempere com sal e pimenta.
Junte a água de cozer o polvo e a água.
Mexe e deixe cozer em lume forte aproximadamente 15 minutos.
6. Entretanto, passe os filetes por farinha e por ovo batido.
Frite-os de ambos os lados em óleo quente.
Quando estiverem loirinhos, retire-os para um prato com papel absorvente.
7. Quando o arroz estiver cozido, junte os pedacinhos de polvo e os coentros.
Mexe e apague o lume.
Acompanhe os filetes com o arroz de polvo.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!

<http://www.saborintenso.com/ebook> - eBook SaborIntenso
Livro Digital de Culinária com 420 páginas

Saborintenso.com