

PATANISCAS DE POLVO (COM O PRÓPRIO ARROZ)

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

1 polvo com cerca de 1 kg
280g de arroz agulha
4 colheres de sopa de azeite
1 cebola picada
3 dentes de alho picados
2 folhas de louro
2 tomates maduros cortados em cubos
60 ml de vinho branco
2 ovos
120g de farinha de trigo Tipo 65 sem fermento
60 ml de leite
1 colher de café de bicarbonato de sódio
1 colher de café de fermento em pó
Sumo de limão
Coentros picados
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Óleo para fritar



Tempo de preparação: 1 hora e 30 minutos
Custo: 10.00 € | Custo por pessoa: 2.50 €

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

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f17/pataniscas-polvo-o-proprio-arroz-39872/>

PREPARAÇÃO

1. Coloque o polvo num tacho e tape.
Deixe cozer aproximadamente 45 minutos, sem acrescentar água até que o polvo fique cozido.
Depois do polvo cozido, retire-o e deixe arrefecer.
2. Adicione à água que o polvo libertou, 900 ml de água.
Deixe ferver.
3. Corte as pontas do polvo e a cabeça em pedacinhos e reserve.
Corte o restante polvo em pedaços e reserve separadamente.
4. Numa frigideira leve ao lume metade do azeite, metade da cebola, metade dos alhos e uma folha de louro.
Mexe e deixe aquecer sem deixar refogar.
Retire.
5. Parta os ovos para uma tigela e mexa com uma vara de arames.
Misture o leite.
Tempere com sal, pimenta e sumo de limão.
Misture tudo.
Junte a farinha e mexa muito bem com uma colher.
Misture o bicarbonato de sódio, o fermento, a mistura da cebola com o alho e o azeite sem a folha de louro, os braços do polvo cortado em pedaços e um pouco de coentros picados.
6. Num tacho leve ao lume o restante azeite, a restante cebola, alhos e folha de louro.
Mexe e deixe refogar sem deixar alourar.
Adicione o tomate.
Mexe e deixe refogar até que o tomate comece a desfazer-se.
Junte o arroz e tempere com sal, pimenta e adicione o vinho branco.
Mexe e deixe ferver durante alguns segundos até que o álcool evapore.
Junte a água de cozer o polvo.
Tape e deixe ferver em lume médio durante 10 minutos.
7. Passado os 10 minutos, junte as pontas e a cabeça do polvo e coentros picados.
Mexe, tape, apague o lume e deixe repousar durante 5 minutos.
8. Entretanto, frite colheradas de massa, não muito grandes em óleo quente.
Deixe fritar as pataniscas de ambos os lados.
Depois de loirinhas retire-as com umas escumadeira para um prato com papel absorvente.
E está pronto a servir.
Acompanhe as pataniscas com o arroz.
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