

ARROZ DE POLVO



CONFEÇÃO

1. Arranje o polvo. Deite 700 ml de água para a taça do robot, coloque o cesto de cozedura a vapor com o polvo e programe a 130°C, durante 60 minutos. Verifique se o polvo está macio e, se necessário, programe mais alguns minutos. Escorra a água da taça e reserve-a.
2. Descasque e lave a cebola e os dentes de alho, corte a cebola em quartos, deite tudo para a taça do robot com a lâmina picadora e pique durante 15 segundos na velocidade 10. Passe depois a espátula, troque para o acessório misturador, junte a polpa de tomate e o azeite e seleccione o Programa Cozedura Lenta P1 durante 5 minutos.
3. Adicione depois a água de cozer o polvo até obter 1 L, a folha de louro e o arroz, tempere com sal e pimenta e programe a 100°C, durante 18 minutos, na velocidade 2. Deite para uma travessa, junte o polvo cortado em pedaços, envolva e sirva de imediato polvilhado com salsa picada.

INGREDIENTES

- 1 POLVO MÉDIO
- 350 G DE ARROZ
- 1 CEBOLA GRANDE
- 2 DENTES DE ALHO
- 40 ML DE POLPA DE TOMATE
- 30 ML DE AZEITE
- 1 FOLHA DE LOURO
- SALSA PICADA Q.B.
- SAL E PIMENTA Q.B.