



Pratos Principais

Pratos de Arroz

## Arroz de Polvo

Um prato que fica bem em qualquer mesa, o arroz de polvo é uma das receitas preferidas dos portugueses. Embora seja ideal para qualquer altura, o arroz de polvo tem mais procura na altura do Natal, principalmente no norte do país. Aprende todos os truques para um arroz de polvo delicioso com este passo a passo.

🕒 45 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

1 kg de polvo  
1 cebola grande picada  
2 dentes de alho  
1 c. de sopa de salsa picada  
1 copo de vinho tinto  
azeite q.b.  
200 g de arroz carolino

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 381,3 kcal | 19%* |
| <b>Proteínas</b>           | 42,8 g     | 86%* |
| <b>Lípidos</b>             | 3,3 g      | 5%*  |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 40,1 g     | 15%* |

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Um prato que fica bem em qualquer mesa, o Arroz de Polvo é sem dúvida uma das receitas preferidas dos portugueses. É uma receita presente durante o ano inteiro, mas com muito mais procura na altura do Natal, principalmente no norte de Portugal. Uma ótima opção para uma mesa cheia, a Nestlé apresenta-lhe a receita perfeita de Arroz de Polvo para o Natal! Cozer o polvo em água sem sal. Retirar o polvo, reservando a água da cozedura e partindo-o aos pedaços.
- 2 Fazer um refogado com a cebola, alho, salsa e azeite. Assim que a cebola estiver translúcida, juntar o polvo e regar com o vinho.
- 3 Tapar e deixar estufar cerca de 10 minutos. Medir com a chávena com que se mediu o arroz, o triplo da quantidade de caldo e acrescentar ao polvo.
- 4 Assim que ferver, retificar temperos, acrescentar o arroz e deixar cozer em lume médio. Assim que o arroz estiver cozido, servir de imediato. Nota: Verifique as embalagens de todos os ingredientes para se certificar que não possuem vestígios de glúten.