




ARROZ DE POLVO À ESPANHOLA

 4 pessoas  25 min  Fácil

 Energ.: 465 kcal | Prot.: 30 g | Gord.: 10 g | Hid. carb.: 63 g

INGREDIENTES

3 colheres de sopa de azeite
• 2 cebolas picadas • 2 dentes de alho picados • 1 pimento vermelho, limpo de sementes, em cubos pequenos • 1 pimento verde, limpo de sementes, em cubos pequenos • 300 g de arroz agulha • 1 colher de sopa de paprika • 1 colher de sopa de açafão-das-índias • 400 g de tentáculos de polvo cozido em rodelas • 700 ml de água • sal e jindungo a gosto • 2 colheres de sopa de salsa fresca picada

PREPARAÇÃO

- 1 Numa caçarola ao lume com azeite, refogue as cebolas e os alhos.
- 2 Adicione os pimentos e deixe alourar. Junte o arroz, a paprika e o açafão-das-índias e envolva. Acrescente o polvo.
- 3 Verta a água, tempere com sal e jindungo e envolva. Quando levantar fervura, tape e deixe cozinhar em lume brando cerca de 14 minutos.
- 4 Desligue o lume e deixe repousar mais dez minutos, tapado.
- 5 Adicione a salsa e envolva.