

# Filetes de Polvo com Arroz de Tomate

Peixe —    120 min  0 pessoas

[chef.continente.pt/receitas/filetes-de-polvo-com-arroz-de-tomate](https://chef.continente.pt/receitas/filetes-de-polvo-com-arroz-de-tomate)



## Ingredientes

1 kg de polvo  
1 cebola com casca  
1 c. sopa de pimenta branca em grão  
200 g de farinha  
2 ovos batidos  
Sal e pimenta q.b.  
Óleo para fritar

### Para o arroz:

300 g de arroz carolino  
2 c. sopa de azeite  
2 chalotas picadas  
2 alhos picados  
1/2 c. sopa de tomate concentrado  
Coentros picados q.b.  
Limão (opcional)

## Confeção

1. Numa panela coloque a água abundante com sal. Junte o polvo, a pimenta e a cebola em metades com a casca. Leve ao lume e coza durante 20 minutos depois de levantar fervura.
2. Retire o polvo e guarde o caldo em que o cozeu. Coe o caldo obtido e mantenha-o quente para cozer o arroz.
3. Faça os filetes do polvo dividindo-o em pedaços. Passe por farinha e depois pelo ovo. Frite em óleo a 180° C durante 3 minutos. Escorra os filetes e coloque-os sobre o papel absorvente.
4. **Preparação para o arroz:**  
Num tacho aqueça o azeite. Junte as chalotas e o alho e deixe cozinhar durante 2 minutos em lume médio. Junte o arroz, envolva bem e tempere com sal. Junte o concentrado e a polpa de tomate.
5. Adicione a água da cozedura do polvo e cozinhe durante 15 minutos sem tampa em lume brando. Caso seja necessário junte mais caldo. Sirva os filetes com o arroz e decore com meia rodela de limão.