

☐ Arroz Cremoso de Frutos do Mar com Polvo e Toque Peruano

Uma receita que celebra a harmonia entre seus ingredientes!

☐ Ingredientes Identificados:

- Arroz cozido e misturado ao molho
- Cebola Roxa fatiada finamente, como guarnição
- Lula (Calamari) em anéis, misturada ao arroz
- Polvo em pedaços com ventosas visíveis, misturado ao arroz
- Ervilhas verdes, espalhadas pelo prato
- Milho grãos amarelos, espalhados pelo prato
- Molho Cremoso Amarelo base do arroz, cor vibrante
- Pimenta Vermelha pequena fatia, possivelmente para um toque de calor
- □ Combinação perfeita para uma receita deliciosa!

☐ Ingredientes da Receita (para 3 pessoa/pessoas):

1 e 1/2 xícara de arroz arbóreo ou arroz agulhinha parboilizado (se preferir um arroz mais soltinho)

200g de lula limpa, cortada em anéis

150g de polvo cozido, cortado em pedaços (se não tiver cozido, veja dica do chef)

1 cebola roxa pequena, fatiada bem fininha para guarnição

1 cebola branca média, picada finamente

3 dentes de alho picados

1/2 xícara de ervilhas frescas ou congeladas

1/2 xícara de milho verde (fresco ou em conserva escorrido)

2 a 3 colheres de sopa de pasta de aji amarillo (ou 1 colher de chá de cúrcuma e 1/2 pimenta dedo-demoça picada, sem sementes)

1/2 pimenta dedo-de-moça fresca, fatiada finamente (opcional, para guarnição)

4 a 5 xícaras de caldo de peixe ou legumes quente

3 colheres de sopa de azeite de oliva

Sal a gosto

Pimenta-do-reino preta moída na hora a gosto

2 colheres de sopa de coentro ou salsinha fresca picada

Adicionei alguns básicos da despensa quando necessário para realçar os sabores!

□ Modo de Preparo:

Em uma panela grande e de fundo grosso, aqueça 2 colheres de sopa de azeite em fogo médio. Adicione a cebola branca picada e refogue até ficar translúcida, por cerca de 3-4 minutos.

Junte o alho picado e refogue por mais 1 minuto, até perfumar, sem deixar dourar demais.

Adicione a pasta de aji amarillo (ou a cúrcuma e a pimenta dedo-de-moça picada) e cozinhe por 2 minutos, mexendo bem, para que os sabores se desenvolvam.

Acrescente o arroz à panela e mexa por 2-3 minutos, garantindo que todos os grãos estejam envolvidos no refogado aromático.

Comece a adicionar o caldo quente, uma concha por vez, mexendo constantemente. Espere o caldo ser quase todo absorvido antes de adicionar a próxima concha. Continue este processo até o arroz estar al dente (macio por fora, mas com uma leve resistência ao morder), o que deve levar cerca de 18-20 minutos para arroz arbóreo ou um pouco menos para arroz agulhinha.

Enquanto o arroz cozinha, em uma frigideira separada, aqueça 1 colher de sopa de azeite em fogo alto. Adicione a lula e o polvo (se for o caso de selar o polvo já cozido) e salteie rapidamente por 2-3 minutos, apenas para selar e aquecer, temperando com sal e pimenta. Não cozinhe demais para a lula não ficar borrachuda.

Quando o arroz estiver no ponto desejado, adicione as ervilhas, o milho, a lula e o polvo salteados à panela. Misture delicadamente.

Finalize o arroz com o coentro ou salsinha picada. Prove e ajuste o sal e a pimenta-do-reino se necessário.

Sirva imediatamente em bowls individuais, guarnecido com as fatias finas de cebola roxa e as fatias de pimenta dedo-de-moça fresca (se estiver usando).

☐ Tempo de Preparo Cerca de 1 hora minutos ☐ Rendimento Serve 3 pessoa/pessoas ☐ Equipamentos

Você vai usar: Fogão, Panela de fundo grosso, Frigideira,

∆ Observações

Esta receita é adequada para suas restrições: Nenhuma,

☐ Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver pasta de aji amarillo, pode usar uma mistura de 1 colher de chá de cúrcuma em pó (para a cor) e 1/2 pimenta dedo-de-moça picada sem sementes (para o calor).

Para versão mais leve: Reduza a quantidade de azeite e use um caldo de peixe caseiro e sem gordura.

Para intensificar o sabor: Adicione um toque de vinho branco seco ao refogado da cebola e alho antes de colocar o arroz.

☐ *Dica do Chef:* Se o seu polvo não estiver cozido, você pode cozinhá-lo na panela de pressão por cerca de 20-25 minutos (dependendo do tamanho) antes de iniciar a receita. Para um sabor ainda mais autêntico, toste levemente a cebola roxa fatiada em um pouco de azeite antes de servir, para suavizar seu sabor e realçar a doçura.