

▣ 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-de-moça 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.