

# *Arroz de lula*



## *Ingredientes*

- 1 kg de lula fresca
- 3 cebolas grandes picadas
- 8 dentes de alho picados
- 1 folha de louro
- 1 ramo de salsa picada
- 50 ml de azeite de oliva puro
- 350 g de arroz amarelo
- Sal a gosto
- Pimenta - do - reino a gosto

## *Modo de preparo*

- Corte a lula em rodelas finas ou em quadrados, como preferir
- Se comprar a lula suja, limpe e mantenha os tentáculos, pois da lula não se desperdiça quase nada
- Coloque em uma panela de pressão a lula cortada, a cebola, o alho, o louro, o azeite de oliva, a salsa e leve ao fogo
- Assim que ferver a panela, conte 20 minutos e desligue
- Tire a pressão da panela e coloque o arroz
- Acrescente o sal e a pimenta, ligue o fogo e assim que ferver feche a panela e conte 30 minutos
- Após 30 minutos, abra a panela e o arroz estará pronto para servir
- Se preferir, pode congelar este prato por no máximo 30 dias