



Bowl de Lulas, Agriões, Frutos do Bosque e Caju



Ingredientes

- 1 emb. de Lulas Limpas 20/40 Pescanova
- Sal, flor de sal e pimenta preta q.b.
- Azeite e vinagre de cidra q.b.
- 150 g de cuscuz
- 100 g de folhas de agriões
- 200 g de mirtilos e framboesas
- 4 Colheres de sopa de caju



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Preparação

1. Descongelar as Lulas Limpas Pescanova, passar por água fria corrente, escorrer bem.
2. Temperar com sal, pimenta preta moída na hora.
3. Saltear numa frigideira antiaderente com azeite por 2 a 4 min., de cada lado.
4. Distribuir pelas tigelas os couscous cozidos com água a ferver e sal, as folhas de agrião, os frutos do bosque, os caju previamente torrados na frigideira antiaderente e as Lulas. Tempere a gosto com flor de sal, azeite e vinagre.

Produtos Associados



Lulas Limpas

450 g



Lulas Limpas

800 g



**Lulas Limpas
Frumar**

800 g