



Bowl de Lulas Salteadas e Quinoa



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Lulas Limpas Pescanova
- Sal e flor de sal q.b.
- 2 dentes de alho
- Azeite e vinagre balsâmico q.b.
- 200 g de quinoa tricolor
- 1 manga
- 150 g de tomate cereja
- 1/4 de cebola roxa
- 2 c. de sopa de sementes de sésamo
- 1 cháv. de folhas de agriões
- Cebolinho q.b.

Preparação

Descubra a combinação perfeita de sabores e texturas com a Bowl de Lulas Salteadas e Quinoa. Esta receita nutritiva e saborosa é ideal para uma refeição leve e equilibrada, cheia de frescura e ingredientes saudáveis.

1. **Preparar as Lulas:** Descongele as lulas e corte-as em anéis. Tempere com sal, pimenta e um fio de azeite.
2. **Saltear as Lulas:** Aqueça uma frigideira com azeite e salteie as lulas temperadas por 3 a 4 minutos, até ficarem macias e douradas. Reserve.
3. **Cozinhar a Quinoa:** Lave bem a quinoa e cozinhe-a em água com sal conforme as instruções da embalagem. Deixe amornar.
4. **Montar a Bowl:** Numa bowl, disponha a quinoa cozida como base. Adicione as lulas salteadas por cima. Acrescente legumes da sua escolha, como espinafre, tomate cereja cortado ao meio, pepino fatiado e abacate em cubos.
5. **Preparar o Molho:** Misture sumo de limão, azeite, sal, pimenta e ervas frescas picadas (como coentros ou salsa) para fazer um molho simples e refrescante. Regue a bowl com o molho antes de servir.

Delicie-se com a leveza e sabor da Bowl de Lulas Salteadas e Quinoa e aventure-se também na receita de **Lulas Salteadas com Legumes Grelhados e Aromáticas**, destacando a versatilidade das lulas e combinando texturas crocantes e sabores frescos.

Produtos Associados



Lulas Limpas

450 g



Lulas Limpas

800 g