



Espetada de Lulas com Azeite de Manjericão



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Lulas Limpas Pescanova
- 1 curgete pequena
- 1/2 cebola roxa
- 100 g de tomate cereja
- Azeite e limão q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.
- Manjericão q.b.

Preparação

Descubra o sabor mediterrâneo com as Espetadas de Lulas com Azeite de Manjericão. Uma combinação perfeita de Lulas grelhadas, vegetais frescos e um delicioso molho de manjericão.

1. **Preparar os Ingredientes:** Descongele as Lulas. Corte a curgete em meias-luas e separe a cebola roxa em pedaços.
2. **Montar as Espetadas:** Em cada espeto, intercale um pedaço de curgete, uma lula dobrada, um tomate cereja, outra lula dobrada e um pedaço de cebola roxa. Repita até usar todos os ingredientes.
3. **Grelhar as Espetadas:** Numa frigideira-grelha ou chapa untada com azeite, grelhe as espetadas temperadas com sal por aproximadamente 15 a 18 minutos, virando ocasionalmente. Finalize com uma folha grande de manjericão dobrada junto à cebola roxa.
4. **Preparar o Molho de Manjericão:** Triture 12 folhas grandes de manjericão com 8 colheres de sopa de azeite, 3 colheres de sopa de sumo de limão, sal e pimenta preta até obter um molho homogéneo.
5. **Servir:** Sirva as espetadas acompanhadas do molho de manjericão e uma salada verde.

Delicie-se com as Espetadas de Lulas com Azeite de Manjericão. Para uma experiência igualmente deliciosa e cheia de tradição, experimente também a [Caldeirada de Lulas Limpas](#). Ambas as receitas destacam a versatilidade das Lulas Limpas Pescanova e são ideais para quem aprecia pratos saborosos perfeitos para qualquer ocasião.

Produtos Associados



Lulas Limpas

450 g