



## Jardineira de Lulas



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Ingredientes

- 1 embalagem de Lulas Limpas Congeladas 400g Pescanova
- 200 g de Ervilhas Congeladas Pescanova
- 50 ml de vinho branco
- 2 batatas grandes
- 2 c. de sopa de polpa de tomate
- 1 cenoura grande
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 1 tomate grande maduro
- 1/2 chouriço
- Sal e pimenta preta q.b.
- Azeite q.b.
- Salsa q.b.

### Preparação

1. Descongelar as lulas, passar por água fria corrente e escorrer;
2. Descongelar as ervilhas;
3. Descascar as batatas e a cenoura e cortar aos cubos;
4. Num tacho largo, amolecer em azeite a cebola e o alho picados, a seguir deitar o tomate picado (sem pele) e a polpa de tomate; cozinhar por 4 a 5 minutos;
5. Acrescentar o chouriço sem pele e cortado em cubinhos e cozinhar 1 a 2 minutos. Depois, juntar as lulas, temperar com sal e pimenta preta moída na hora, mexer e saltear 1 a 2 minutos;
6. Juntar o vinho e deixar ferver 1 a 2 minutos para evaporar o álcool;
7. Acrescentar os legumes, cobrir com água quente e cozinhar 20 minutos, aproximadamente (até as lulas estarem macias);
8. Servir a jardineira de lulas salpicada com salsa picada.

## Produtos Associados



**Lulas Limpas**

800 g