



Lulas à Bolhão Pato em Pão Torrado



Ingredientes

- 1 emb. de Lulas PESCANOVA
- Azeite q.b.
- 4 dentes de alho
- 100 ml de vinho branco
- Sal q.b.
- 1 molhinho de coentros frescos
- Limão q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Preparação

1. Descongelar as Lulas, passar por água fria corrente e escorra bem.
2. Numa frigideira larga e funda, amolecer em azeite abundante os dentes de alho laminados. Depois, regar com o vinho e ferver por 2 min. (para evaporar o álcool).
3. De seguida, juntar as Lulas escorridas e temperar com sal a gosto. Cozinhar por 15 min. aprox. (até as Lulas ficarem macias).
4. Por fim, acrescentar coentros picados e sumo de limão, envolver e servir com batatas cozidas e pão torrado.

Produtos Associados



Lulas Limpas

800 g



Lulinhas

500 g



Lulas Limpas

450 g