



Lulas ao Coco e Coentros



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Lulas da Patagónia PESCANOVA
- 2 c. de sopa de óleo de coco
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 1 tomate grande maduro
- 300 ml de leite de coco
- Sal e pimenta preta q.b.
- coentros q.b.

Preparação

1. Descongelar as Lulas, passar por água fria corrente e escorrer bem.
2. Aquecer o óleo de coco e amolecer a cebola e o dente de alho picados finamente. A seguir, juntar o tomate picado (sem pele) e cozinhar mais 5 min. Depois, juntar o leite de coco, temperar de sal e pimenta preta moída na hora e deixar levantar fervura. Por fim, acrescentar as Lulas, mexer e cozinhar por 15 a 20 min. até as Lulas ficarem macias.
3. Servir as Lulas com arroz integral salpicadas com coentros frescos picados.

Produtos Associados



Lulas Limpas

800 g



Lulinhas

500 g



Lulas Limpas

450 g