



Lulas com Molho de Iogurte, Natas e Mostarda



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Lulas Limpas Pescanova
- Azeite q.b.
- 2 cebolas
- Sal e pimenta preta q.b.
- 1 iogurte grego natural
- 4 c. de sopa de natas
- 2 c. de sopa de mostarda
- 400 g de Ervilhas Pescanova
- 200 g de couve-flor
- Hortelã q.b.

Preparação

1. Descongelar as Lulas, passar por água fria corrente e escorrer.
2. Amolecer em azeite 1 cebola picada finamente, juntar as Lulas, temperar de sal e pimenta preta e saltear por 4 a 6 min. mexendo.
3. Misturar bem o iogurte com as natas e a mostarda e acrescentar às Lulas. Envolver e cozinhar por 3 a 4 min. aprox.
4. Amolecer em azeite a outra cebola cortada em pedaços, acrescentar as ervilhas descongeladas, a couve-flor cortada em pedaços e 2 ou 3 folhas de hortelã, temperar de sal e saltear 1 a 2 min. Juntar água quente até cobrir os legumes e cozer. Escorrer a água reservando 1 cháv. de café e triturar os legumes até à consistência de puré (acrescentar água da cozedura quente se necessário).
5. Servir as Lulas com molho de iogurte, natas e mostarda com o puré de ervilhas e couve-flor, tudo salpicado com hortelã.

Produtos Associados



Lulas Limpas

450 g