



Lulas Gratinadas com Esmagada de Brócolos e Couve-Flor



Ingredientes

- 1 emb. de Lula Cortada da Patagónia Pescanova
- 1 c. de café de alho picado
- 250 g de Brócolos Pescanova
- 2 cebolas brancas ou roxas pequenas
- azeite, sal e noz moscada q.b.
- 2 tomates grandes
- 200 ml de natas
- 75 g de queijo mozzarella ralado
- 1 couve-flor pequena
- 1 c. de sopa cheia de crème fraîche



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

Preparação

1. Descongele as Lulas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Corte as cebolas em 1/2 luas finas e leve a amolecer em azeite com o alho picado. Junte o tomate, sem pele nem sementes, cortados aos cubos, tape e deixe cozinhar em lume brando por 10 min.
3. Junte as Lulas ao tomate, tape, agite o tacho e deixe cozinhar em lume brando por 7-8 min. Junte as natas, deixe levantar fervura e cozinhar por mais 5-7 min. em lume brando, destapado. Deite tudo numa assadeira, polvilhe com o queijo mozzarella ralado e leve a gratinar ao forno bem quente.
4. Enquanto isso, coza os brócolos com a couve flor em água e sal, escorra, esmague grosseiramente com a ajuda de um garfo, junte o crème fraîche e noz moscada ralada no momento a gosto, aguarde 1-2 min. para envolver os sabores, e sirva com as Lulas gratinadas.

Produtos Associados



Brócolos

400 g