



Lulas Gratinadas com Esmagada de Brócolos e Couve-Flor



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Lulas Limpas 450 g PESCANOVA
- Azeite, sal e noz moscada q.b.
- 200 g de cebola
- 1 dente de alho
- 400 g de tomate
- 200 ml de natas
- 75 g de queijo mozarela ralado
- 300 g de Brócolos PESCANOVA
- 200 g de floretes de couve-flor
- Salsa q.b.

Preparação

1. Descongelar as Lulas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Amolecer em azeite a cebola cortada em meias-luas finas e o alho picado. Juntar o tomate, sem pele nem sementes, cortado aos cubinhos, tapar e cozinhar em lume brando por 7 a 8 min. aprox.
3. Juntar as Lulas escorridas à cebola com tomate, temperar de sal, envolver, tapar e cozinhar em lume brando por 7 a 8 min. Acrescentar as natas à temperatura ambiente (reservando 1 c. de sopa para a esmagada), deixar levantar fervura e cozinhar por mais 5 a 7 min. em lume brando a médio, destapado.
4. Deitar tudo numa assadeira, polvilhar com o queijo mozarela ralado e levar a gratinar ao forno bem quente.
5. Cozer os brócolos com a couve-flor em água com sal, escorrer bem, esmagar grosseiramente com a ajuda de um garfo, juntar 1 c. de sopa de natas e noz moscada a gosto e cozinhar 1 a 2 min. para envolver os sabores.
5. Servir as Lulas gratinadas salpicadas com salsa picada acompanhadas com a esmagada de brócolos e couve-flor.

Produtos Associados



Lulas Limpas

450 g