



Lulas Recheadas com Alho-Francês



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Lulas Limpas PESCANOVA
- 1 alho francês
- Azeite q.b.
- 4 tomates grandes maduros
- Sal e pimenta preta q.b.
- 2 c. de sopa de polpa de tomate
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 1 folha de louro
- Salsa q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
208 Kcal	12 g	18 g	11 g

Preparação

1. Descongele as lulas Pescanova, passe por água fria corrente e reserve.
2. Amoleça o alho francês cortado em rodela em azeite, depois junte os tentáculos das lulas cortados em pedacinhos e mexa por 1 min. em lume médio, a seguir adicione 2 tomates picados (sem pele), tempere de sal e pimenta preta, e deixe cozinhar por 5 a 6 min. Por fim, acrescente a polpa de tomate e mexa por 1 min. Por fim, recheie as lulas com esta mistura, fechando com um palito.
3. Enquanto o recheio de alho francês cozinha, prepare o molho para estufar as lulas. Num outro tacho, amoleça a cebola e o alho picados, junte os restantes tomates picados (sem pele), a folha de louro e 2 pés de salsa, tempere de sal e cozinhe, tapado, por 5 min. Depois, disponha as lulas na tomatada, misturando ligeiramente. Tape o tacho e cozinhe por 15 min. aprox., agitando o tacho de vez em quando.
4. Sirva com puré de batata, salpicado de salsa picada.

Produtos Associados



Lulas Limpas

450 g