



Lulas Salteadas com Pimentinhos e Alcaparras à Salsa



Ingredientes

- 1 emb. de Lulas Limpas Pescanova
- Azeite e sal q.b.
- 2 dentes de alho
- 200 g de mini pimentos
- 2 c. de sopa de alcaparras
- Salsa e sementes de girassol q.b.



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-
30 min

Nº de pessoas

4 Pessoas

Preparação

1. Descongelar as Lulas Limpas Pescanova, passar por água fria corrente e escorrer bem;
2. Cobrir o fundo de uma frigideira antiaderente larga com azeite, aquecer e juntar os dentes de alho picados. Cozinhar 1 min. e acrescentar as lulas, temperar de sal, saltear 2 min. e juntar os mini pimentos cortados em rodelas (sem as sementes). Cozinhar por 10 min. aproximadamente;
3. Adicionar as alcaparras (previamente passadas por água fria corrente e escorridas) e cozinhar mais 1 a 2 min. para envolver sabores. Salpicar com salsa picada e desligar;
4. Servir as lulas salteadas com mini pimentos e alcaparras, salpicadas com sementes de girassol e salsa picada e acompanhadas com salada de alfaces.

Produtos Associados



Lulas Limpas

450 g