



Salada de Lulas com Massa e Vinagrete de Hortelã



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 embalagem de **Lulas Limpas Pescanova**
- Sal, pimenta preta e açúcar q.b.
- 150 g de espirais tricolores
- 1/4 de couve-roxa
- Vinagre e azeite q.b.
- 6 folhas de alface iceberg
- 1/4 de cebola
- 100 g de tomate cereja
- 4 c. de sopa de sultanas douradas
- 4 c. de sopa de mistura de sementes
- Hortelã q.b.

Preparação

A **Salada de Lulas com Massa e Vinagrete de Hortelã** oferece uma combinação deliciosa de lulas macias, massa leve e vegetais frescos. O vinagrete de hortelã adiciona um toque refrescante que eleva o sabor deste prato, tornando-o ideal para um almoço leve ou um jantar descontraído.

- 1. Preparar as Lulas:** Descongele as lulas e tempere com sal. Aqueça azeite numa frigideira e salteie as lulas até ficarem macias e douradas. Reserve.
- 2. Preparar a Massa:** Coza a massa em água com sal até ficar al dente. Escorra e deixe arrefecer.
- 3. Preparar os Legumes:** Corte a couve-roxa em juliana muito fina, misture com 2 colheres de sopa de vinagre e 1 colher de sobremesa de açúcar. Reserve no frio por 5 minutos. Corte a alface iceberg em juliana, a cebola em meias-luas finas e o tomate cereja ao meio.
- 4. Preparar o Vinagrete de Hortelã:** Triture bem 6 colheres de sopa de azeite com 3 colheres de sopa de vinagre e 12 folhas grandes de hortelã. Tempere com sal e pimenta preta moída na hora.
- 5. Misturar e Servir:** Misture a couve-roxa, a alface iceberg, a cebola, o tomate cereja, as sultanas douradas e a mistura de sementes numa saladeira. Adicione a massa cozida e as lulas salteadas. Regue com o vinagrete de hortelã e envolva bem. Sirva imediatamente para manter a frescura dos ingredientes.

Experimente esta salada cheia de sabor e frescura, e se gostou, não perca a nossa **Espetada de Lulas com Azeite de Manjeriço**, uma opção igualmente deliciosa para complementar as suas refeições!

Produtos Associados



Lulas Limpas

450 g



Lulas Limpas

800 g



**Lulas Limpas
Frumar**

800 g