



## Tiborna de Lulas



### Ingredientes

- 1 emb. de Lulas Limpas Pescanova
- Sal q.b.
- Azeite q.b.
- 8 dentes de alho
- 8 fatias de pão
- Orégãos q.b.



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Menos de  
15 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Preparação

Descubra a deliciosa simplicidade da Tiborna de Lulas, uma receita que combina lulas salteadas e alho sobre pão torrado, regada com azeite aromático e salpicada com orégãos.

1. **Preparar as Lulas:** Descongele as lulas e tempere com sal. Salteie as lulas em azeite abundante junto com dentes de alho descascados e esmagados até que fiquem macias. Corte as lulas em argolas largas.
2. **Preparar o Pão:** Torre o pão ligeiramente no forno. Retire o pão para uma travessa ou pratos de servir.
3. **Montar a Tiborna:** Regue o pão torrado com o azeite usado para saltear as lulas. Distribua as lulas e os dentes de alho esmagados sobre o pão. Regue novamente com o azeite de saltear as lulas e salpique com orégãos.
4. **Servir:** Sirva a Tiborna de Lulas de imediato.

Saboreie a simplicidade e a riqueza de sabores da Tiborna de Lulas, onde lulas salteadas com alho se combinam perfeitamente com pão torrado e azeite aromático. Para uma variação igualmente deliciosa e um pouco mais elaborada, experimente as Lulas Recheadas. Explore estas opções e eleve a sua culinária com pratos que destacam o melhor do mar.

## Produtos Associados



**Lulas Limpas**

450 g