Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Bowl de Lulas, Agriões, Frutos do Bosque e Caju

Dificuldade	Tempo	Nº de pessoas
Fácil	Entre 15-30 min	4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Lulas Limpas 20/40 Pescanova
- Sal, flor de sal e pimenta preta q.b.
- Azeite e vinagre de cidra q.b.
- 150 g de cuscuz
- 100 g de folhas de agriões
- 200 g de mirtilos e framboesas
- 4 Colheres de sopa de cajus

Preparação

1. Descongelar as Lulas Limpas Pescanova, passar por água fria corrente, escorrer bem.

2. Temperar com sal, pimenta preta moída na hora.

3. Saltear numa frigideira antiaderente com azeite por 2 a 4 min., de cada lado.

4. Distribuir pelas tigelas os couscous cozidos com água a ferver e sal, as folhas de agrião, os frutos do bosque, os cajus previamente torrados na frigideira antiaderente e as Lulas. Tempere a gosto com flor de sal, azeite e vinagre.

Produtos Associados

Lulas Limpas

450 g

Lulas Limpas

800 g

Lulas Limpas Frumar

800 g