Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Caril de Lulas e Cajus com Arroz de Coentros

Dificuldade
Fácil

Tempo
Entre 15-30 min

Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Lulas Limpas 450 g Pescanova
- 100 g cebola picada
- 6 c. de sopa de azeite
- 2 tomates pequenos maduros
- 1 1/2 c. de sopa cheia de caril
- 800 ml de leite de côco
- 4 c. de sopa cheias de caju
- 1 c. de chá alho picado
- 1 c . de café gengibre
- Sal q.b.; 1 malagueta (facultativo)

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
426 Kcal	**6** g	**17** g	**37** g

Preparação

1. Descongele as lulas conforme as instruções da embalagem, tempere de sal e reserve. Depois, corte as lulas em três partes.

2. Aloure o alho e a cebola em azeite, junte o tomate aos cubos sem pele nem grainhas, e deixe cozinhar por 5-7 min. Triture o preparado com a varinha mágica. Junte as lulas ao molho de tomate, rectifique o sal e deixe cozinhar 15 min.

3. À parte, numa tigela misture bem o caril com o leite de côco e o gengibre ralado no momento. Incorpore nas lulas e a seguir, adicione os cajus e a malagueta partida (opcioanal). Deixe ferver durante 3-4 min., mexendo de vez em quando.

4. Por fim acompanhe as lulas com arroz basmati aromatizado com coentros picados grosseiramente.

Produtos Associados

Lulas Limpas

450 g