



Caril de Lulas Limpas aos Coentros e Malagueta



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 Embalagem de Lulas Limpas Pescanova
- 400 ml de leite de coco
- 6 c. de sopa de azeite
- 1 tomate pequeno maduro
- 1 dente de alho
- 1 cebola
- 1 c. de chá de gengibre ralado
- 1 malagueta fresca
- 1 1/2 c. de sopa de caril
- Coentros q.b.
- Sal e pimenta preta q.b

Preparação

1. Descongelar as lulas limpas, temperar com sal e pimenta preta e reservar;
2. Amolecer em azeite o alho e a cebola picados finamente, juntar o caril e o gengibre e cozinhar em lume alto por 1 a 2 minutos mexendo. Juntar o tomate bem picado (sem pele nem sementes) e cozinhar por 5 minutos;
3. Acrescentar as lulas, retificar o sal e cozinhar 5 minutos Depois, juntar o leite de coco, a malagueta cortada em rodelas (com mais ou menos sementes conforme o grau de picante desejado) e cozinhar em lume médio a brando por 10 a 15 minutos, mexendo de vez em quando. Salpicar com coentros picados grosseiramente, envolver e desligar;
4. Acompanhar o caril de lulas com arroz basmati cozido com cardamomo e estrelas de anis.

Produtos Associados



Lulas Limpas

450 g