



Caril Rápido de Lulas Limpas



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de LULAS LIMPAS PESCANOVA
- 400 ml de leite de coco
- 1 dente de alho
- 1 cebola
- 2 c. de sopa de caril
- 1 c. de café de gengibre em pó
- Sal e pimenta preta q.b
- Azeite q.b.
- Coentros q.b.

Preparação

1. Descongelar as lulas, 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 em pó e cozinhar em lume alto por 1 a 2 min. Acrescentar as lulas e cozinhar 5 min. Depois, juntar o leite de coco, retificar o sal e cozinhar em lume médio a brando por 10 a 15 min., mexendo de vez em quando;
3. Servir o caril de lulas numa cama de arroz thai ou basmati cozido salpicado com coentros frescos.

Produtos Associados



Lulas Limpas

450 g



Lulas Limpas

800 g