



Lulas com molho de tomate

RECEITA DE
CONSUMIDOR



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Lula Patagónica PescaNova
- 1 cebola média picada
- 1 dente grande de alho amassado
- 250 g de tomates sem casca e cortados em cubinhos
- 1 colher de sopa de sumo de limão e raspas da casca para dar gosto
- ¼ colher de chá de açafreão coentro picados

Preparação

1. Descongelar as lulas.
2. Refogar a cebola com um pouco de azeite em uma panela pequena, acrescente o alho e mexa por dois minutos.
3. Adicione o tomate, sumo e raspas de casca de limão e o açafreão.
4. Coloque as lulas e água suficiente apenas para cobri-las.
5. Deixe ferver 10 minutos, até que fiquem macias por fim adicionar os coentros.
6. Poderá ser servido como uma entrada.

Produtos Associados



Choco Limpo

500 g



**Lulas Limpas
Frumar**

800 g