



Lulas Mediterrânicas com Azeitonas e Alcaparras



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Lulas Limpas Pescanova
- 5 chalotas; 2 tomates maduros
- 8 folhas grandes de manjeriço
- 1 molho pequeno de salsa
- 1 c. de chá alho picado
- 8 c. de sopa azeite
- 400 g tomate pelado
- 1 c. de café açúcar amarelo
- 75 g azeitonas pretas
- Sal, pimenta preta q.b.
- 2 c. de sopa alcaparras; 1 folha de louro

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
310 Kcal	11 g	18 g	22 g

Preparação

1. Descongele as lulas conforme as instruções da embalagem, tempere de sal e reserve. Descasque as chalotas e corte em cubos médios. Pele o tomate, retire as grainhas e corte aos cubos pequenos. Pique as folhas de manjericão e de salsa. Retire o veio central da folha de louro.
2. Num tacho, aloure o alho no azeite. Amoleça as chalotas 2-3 min. Deite o tomate fresco e o pelado, junte as ervas aromáticas, o louro, tempere com sal e o açúcar e deixe cozinhar 10 min. destapado.
3. Esmague ligeiramente as azeitonas e junte à tomatada. Adicione, as lulas e os seus tentáculos, tempere com pimenta acabada de moer e deixe cozinhar tapado 15-20 min., mexendo. Passe as alcaparras por água fria, escorra e junte às lulas. Deixe ferver 1 min. e sirva, retirando previamente a folha de louro.
4. Acompanhe com batatas cozidas, cortadas às rodelas e salteadas em azeite e alho.

Produtos Associados



Lulas Limpas

450 g



Lulas Limpas

800 g



Lulas Limpas

Frumar

800 g