Veja mais receitas em
**www.pescanova.pt**

# Lulas Recheadas com Bacalhau Desfiado

| Dificuldade | Tempo | Nº de pessoas |
|---|---|---|
| Média | Entre 30-60 min | 5 ou + Pessoas |

## Ingredientes

- 200 g de Bacalhau Desfiado Pescanova
- 10 Lulas Limpas Pescanova
- 100 g de Espinafres Pescanova
- 100 g de mozzarella
- 3 dentes de alho picados
- 100 ml de azeite

### Para o molho

- 2 tomates maduros
- 2 dentes de alho
- 1 c. de sopa de açúcar
- um fio de azeite e sal q.b.
- 2 c. de sopa de coentros para decorar

## Valores nutricionais por dose

| Energia | Hidratos de Carbono | Proteínas | Lípidos |
|---|---|---|---|
| **308,8** Kcal | **6,8** g | **21,5** g | **22,2** g |

## Preparação

1. Salteie as Delícias de Bacalhau Pescanova em 2 dentes de alho e metade do azeite. Salteie os Espinafres Pescanova  com 1 dente de alho e o restante azeite.

2. Recheie as Lulas Limpas Pescanova com as Delícias de Bacalhau Pescanova, os Espinafres Pescanova e o queijo mozzarella. Feche as lulas recheadas com dois palitos.

Para o molho:

1. Aqueça o azeite numa frigideira, junte 2 dentes de alho e tomate aos cubos. Cozinhe por 8 minutos. Triture, junte açúcar e tempere a gosto.

2. Aqueça um fio de azeite numa frigideira, cozinhe as lulas recheadas e sirva com o molho de tomate.

3. Decore com os coentros.

## Produtos Associados

**Bacalhau Desfiado**

400 g

**Lulas Limpas**

450 g