Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Lulas Salteadas com Alho Francês e Bacon

Dificuldade
Fácil

Tempo
Entre 15-30 min

Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Lulas Limpas 450 g Pescanova
- 2 alhos franceses médios
- 1 c. de sopa de manteiga (preferência sem sal)
- 250 g de bacon
- agriões q.b.
- cebola branca q.b.
- azeite, sal e pimenta preta q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
410 Kcal	**6** g	**29** g	**31** g

Preparação

1. Descongele as lulas, corte cada uma em três pedaços e tempere de sal.

2. Arranje os alhos franceses, corte às rodelas e estufe em azeite, temperando com sal e pimenta preta acabada de moer. Quando estiver al dente, junte a manteiga e deixe cozinhar por mais 3-4 min.

3. Corte o bacon aos cubos e leve a saltear com as lulas numa frigideira antiaderente untada com um fio de azeite.

4. Junte o alho francês às lulas e ao bacon, e sirva com salada de agriões e cebola branca.

Produtos Associados

Lulas Limpas

450 g

Lulas Limpas

800 g

Lulas Limpas Frumar

800 g