



Salada de Cuscuz com Lulas Grelhadas e Legumes



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Lula Cortada da Patagónia Pescanova
- 1/2 courgette pequena
- 1/2 cebola branca média
- 100 g de cuscuz
- 1/4 pimento médio
- 1/2 c. de café alho picado
- 0,2 dl azeite
- Pimenta preta, hortelã e água q.b.

Para a vinagreta:

- 2 c. de sopa azeite; flor de sal q.b.
- 1 c. de vinagre de sidra
- 1/2 c. de café mostarda de Dijon

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
405 Kcal	39 g	25 g	16 g

Preparação

1. Descongele as Lulas Pescanova conforme as instruções da embalagem. Lave a courgette e corte aos cubos. Lave o pimento, retire as sementes e os veios e corte em cubos médios. Descasque a cebola e corte aos cubos pequenos. Reserve os legumes.
2. Pique o alho e aloure no azeite. Junte os legumes e tempere com sal e pimenta moída na hora. Tape e deixe saltear por 15 min., mexendo de vez em quando.
3. Unte uma frigideira–grelha com um fio de azeite e cozinhe as lulas, em lume médio, 2-4 min. de cada lado até ficarem tenras.
4. Coloque o cuscuz num prato fundo, cubra com água a ferver e deixe repousar 2-3 min. até este absorver toda a água. Solte-o com a ajuda de um garfo. Junte o cuscuz com os legumes e envolva-os bem.
5. À parte faça a vinagreta misturando o azeite, o vinagre de sidra, a mostarda e a flor de sal e reserve. Por fim, misture as lulas ao preparado e regue tudo com a vinagreta. Finalize com coentros frescos picados.

Produtos Associados



Lulas Limpas

800 g



Lulinhas

500 g



Lulas Limpas

450 g