



## Linguine com Lulas al Pomodoro



### Ingredientes

#### Para as Lulas:

- 1 emb. de **Lulas Cortadas da Patagónia PESCANOVA**
- Azeite q.b.

#### Para o Molho Pomodoro:

- 2 dentes de alho
- 600 g de tomate bem maduro
- 2 colheres de sopa de polpa de tomate (facultativo)
- Manjeriço q.b.

#### Para o Linguine:

- Sal e pimenta preta q.b.
- 400 g de linguine

Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

## Preparação

### Preparação das Lulas, Molho Pomodoro e Linguine:

1. Descongelar as **Lulas**, passar por água fria corrente e deixar **escorrer bem no passador**.
2. Num tacho com o fundo com azeite, dourar os dentes de alho inteiros descascados e esmagados ligeiramente, retirar os dentes de alho e juntar ao azeite aromatizado o tomate (sem pele) muito bem picado, a polpa de tomate (se preferir um molho mais intenso) e 4 a 5 folhas grandes de manjeriço, temperar de sal e pimenta preta moída na hora, **tapar e cozinhar por 10 min.**
3. Acrescentar as Lulas bem escorridas ao tomate, **envolver e cozinhar por 15 a 20 min.** (até as Lulas ficarem macias), mexendo de vez em quando.
4. Retificar os temperos de sal e pimenta preta moída na hora, regar com um ligeiro  **fio de azeite e mexer.**
5. **Cozer o linguine** em água a ferver com sal até ficar al dente e escorrer.

### Para servir:

6. **Servir** o linguine com o **molho pomodoro** com **Lulas**, temperado com pimenta preta acabada de moer e salpicado com folhas de **manjeriço** cortadas em juliana.

---

## Produtos Associados

---



### Lula Cortada da Patagônia

Embalagem: **400 g**