



Linguine com Lulas ao Molho de Natas



Ingredientes

- 1 emb. de Lula Cortada da Patagónia Pescanova
- 100 g de cebola picada
- 3 c. de café cheias de alho picado
- 200 g de Espinafres Pescanova
- 300 ml de natas
- azeite, sal e salsa fresca q.b.
- 1 c. de chá de mostarda
- linguine q.b.



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Preparação

1. Descongele as lulas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Amoleça a cebola picada e 1 colher de café de alho picado em azeite, deite as Lulas e deixe saltear.
3. Numa frigideira antiaderente salteie os Espinafres (previamente descongelados e escorridos) em azeite onde estalou 1 colher de café de Alho Picado.
4. Retire as Lulas da cebolada, junte as natas e a mostarda e mexa em lume brando até engrossarem ligeiramente. Junte depois os espinafres salteados e, por fim, novamente as Lulas, deixando envolver os sabores em lume brando 2-3 min.
5. Enquanto isso, coza o linguine em água e sal, retire, passe por água fria corrente num passador, escorra e leve a saltear num wok ou frigideira larga, em azeite com 1 colher de café de alho picado. Sirva as Lulas com molho de natas e espinafres em cima do linguine e salpique com salsa picada.

Produtos Associados



Lulas Limpas

800 g



Lulinhas

500 g



Lulas Limpas

450 g