



Lulas Grelhadas com Batata-Doce e Molho de Aromáticas



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

Ingredientes

- 1 embalagem de **Lulas Limpas Pescanova**
- 100 g de manteiga
- 1 dente de alho
- 1 molhinho de coentros
- 1 molhinho com salsa
- 1/2 limão
- Azeite q.b.
- Sal e pimenta preta q.b.

Preparação

1. Descongelar as lulas, passar por água fria corrente, escorrer bem, temperar com alho picado, sumo de limão, sal e pimenta preta moída na hora e reservar por 10 a 15 minutos;
2. Escorrer bem as lulas da marinada, juntar-lhes 1 c. de sopa de azeite e envolver bem;
3. Grelhar numa frigideira-grelha antiaderente bem quente untada com azeite durante 2 a 3 minutos de cada lado aproximadamente;
4. Para o molho: picar as ervas grosseiramente e juntar à manteiga previamente derretida (idealmente em banho-maria ou lume brando);
5. Servir as lulas grelhadas com batatas-doces assadas, tudo regado com o molho de manteiga e aromáticas.

Produtos Associados



Lulas Limpas

450 g