



Lulas Recheadas com Bacalhau Desfiado



Dificuldade



Média

Tempo



Entre 30-
60 min

Nº de pessoas



5 ou +
Pessoas

Ingredientes

- 200 g de Bacalhau Desfiado Pescanova
- 10 Lulas Limpas Pescanova
- 100 g de Espinafres Pescanova
- 100 g de mozzarella
- 3 dentes de alho picados
- 100 ml de azeite

Para o molho

- 2 tomates maduros
- 2 dentes de alho
- 1 c. de sopa de açúcar
- um fio de azeite e sal q.b.
- 2 c. de sopa de coentros para decorar

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
308,8 Kcal	6,8 g	21,5 g	22,2 g

Preparação

1. Salteie as Delícias de Bacalhau Pescanova em 2 dentes de alho e metade do azeite. Salteie os Espinafres Pescanova com 1 dente de alho e o restante azeite.
2. Recheie as Lulas Limpas Pescanova com as Delícias de Bacalhau Pescanova, os Espinafres Pescanova e o queijo mozzarella. Feche as lulas recheadas com dois palitos.

Para o molho:

1. Aqueça o azeite numa frigideira, junte 2 dentes de alho e tomate aos cubos. Cozinhe por 8 minutos. Triture, junte açúcar e tempere a gosto.
2. Aqueça um fio de azeite numa frigideira, cozinhe as lulas recheadas e sirva com o molho de tomate.
3. Decore com os coentros.

Produtos Associados



**Bacalhau
Desfiado 400 g**
Embalagem: **400 g**



Espinafres
Embalagem: **400 g**



**Lulas Limpas
20/40**
Embalagem: **450 g**