



## Lulas Recheadas com Cogumelos e Bacon



Dificuldade



Média

Tempo

Entre 15-  
30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

### Ingredientes

- 1 emb. de Lulas Limpas 20/40 450 g Pescanova
- 400 g Puré de Batata Pescanova
- Leite; noz-moscada q.b.
- 25 g queijo parmesão; 150g bacon
- 1 cebola roxa; 8 azeitonas pretas
- 150 g cogumelos brancos
- 1 molho pequeno de coentros
- 1 c. de chá alho picado
- 1,5 dl de azeite; 1/4 de limão
- Sal, pimenta preta q.b.

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
471 Kcal	22 g	27 g	31 g

## Preparação

1. Descongele as lulas conforme as instruções da embalagem, tempere de sal e reserve. Descasque a cebola e descaroce as azeitonas. Limpe os cogumelos com uma escova própria ou um pano (não os lave pois absorvem água como uma esponja).
2. Pique finamente a cebola, os cogumelos, o bacon, as folhas dos coentros e os tentáculos das lulas. Numa frigideira sem gordura, leve a saltear o bacon e os tentáculos picados, por 7-10 min.
3. Num tacho, aloure o alho no azeite, deite a cebola, deixe amolecer por 3-4 min., deite os cogumelos, tempere de sal e pimenta moída na hora, mexa e deixe cozinhar 5 min., tapado. Junte o bacon e os tentáculos, misture e junte os coentros. Regue com sumo do 1/4 de limão, envolva, retifique o sal e pimenta, mexa.
4. Recheie as lulas, com o preparado anterior, feche com um espeto e leve a cozinhar numa frigideira untada com um fio de azeite por 4-5 min. de cada lado. Acompanhe com o Puré, temperado de sal, noz-moscada e queijo parmesão ralado na hora.

---

## Produtos Associados

---



**Lulas Limpas  
20/40**

Embalagem: **450 g**



**Puré de Batata**

Embalagem: **750 g**