



Lulas Salteadas aos Coentros com Puré de Mandioca



Ingredientes

- 1 emb. de Lulas Limpas PESCANOVA
- 2 c. de sopa de óleo de coco
- Sal e coentros q.b.
- 1 malagueta fresca
- 1 kg de mandioca
- 1 c. de sopa de caril
- 200 ml de leite de coco
- 2 c. de sopa de manteiga



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-
30 min

Nº de pessoas

4 Pessoas

Preparação

1. Descongelar as Lulas, passar por água fria corrente, escorrer bem e saltear no óleo de coco aquecido por 2 a 4 min. de cada lado, temperando de sal. No fim, acrescentar a malagueta cortada em rodela (com mais ou menos sementes consoante o grau de picante desejado) e coentros picados a gosto, envolver e servir com o puré de mandioca.
2. Descascar a mandioca, cortar em cubinhos e cozer em água a ferver com sal até ficar macia. Escorrer deixando 3 a 4 c. de sopa da água de cozer e esmagar com um esmagador de puré.
3. Misturar o caril com o leite de coco e acrescentar à mandioca esmagada. Levar ao lume, mexendo sempre até ferver. Juntar a manteiga, mexer até derreter, acrescentar coentros picados, envolver e servir.

Produtos Associados



Lulas Limpas

450 g