



Lulas Salteadas com Legumes Grelhados



Ingredientes

- 1 emb. de Lula Cortada da Patagónia Pescanova
- 1 c. de café de alho picado
- azeite, sal, pimenta preta e orégãos q.b.
- 6 hastes de cebolinho
- 8 folhas de manjeriço
- 2 beringelas pequenas
- 2 curgetes pequenas
- 100 g de cogumelos marron
- 1 pimento amarelo ou laranja pequeno
- 1/2 limão pequeno

Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Preparação

1. Descongele as lulas de acordo com as instruções da embalagem. Tempere com cebolinho e manjeriço picados grosseiramente, o alho picado e pimenta preta acabada de moer. Reserve.
2. Lave as beringelas e as curgetes e corte-as às rodelas. Limpe os cogumelos e corte em quartos. Lave o pimento, retire os veios internos e as sementes e corte às tiras.
3. Pincele os vegetais com azeite e leve a grelhar numa frigideira antiaderente bem quente até amolecerem e estarem alourados de ambos os lados. No final, regue os vegetais com um fio de azeite e polvilhe a gosto com orégãos, salpique com 1 colher de café de sumo de limão, deixe aquecer e desligue.
4. Enquanto isso, leve as lulas temperadas a saltear em azeite num wok ou frigideira antiaderente alta, em lume médio.
5. Sirva tudo, regado com o azeite aromático.

[tshdnbs-36]

Produtos Associados



Lula Cortada da Patagônia

Embalagem: **400 g**