



Lulas Salteadas com Legumes Grelhados e Aromáticas



Ingredientes

- 1 embalagem de Lula Cortada Patagônia Pescanova
- 200 g de cogumelos marron
- 2 beringelas pequenas 1 pimento amarelo ou laranja pequeno
- 2 curgetes pequenas 1 dente de alho
- Cebolinho e manjeriço q.b.
- Azeite e orégãos q.b.
- Sal, pimenta preta q.b.



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

Preparação

1. Descongelar as lulas de acordo com as instruções da embalagem. Temperar com cebolinho e manjeriço picados grosseiramente, o alho picado e pimenta preta acabada de moer. Reservar;
2. Lavar as beringelas e as curgetes e cortar às rodelas; Limpar os cogumelos e cortar em quartos; Lavar o pimento, retirar os veios e as sementes e cortar às tiras;
3. Pincelar os vegetais com azeite e grelhar numa frigideira antiaderente bem quente até amolecerem e estarem alourados de ambos os lados. No final, regar os vegetais com um fio de azeite e polvilhar a gosto com orégãos secos;
4. Enquanto isso, num wok ou frigideira alta antiaderente, saltear em azeite as lulas com as ervas aromáticas e o alho, temperando com sal;
5. Servir de imediato as lulas salteadas com os legumes grelhados e cebolinho e manjeriço picados.

Produtos Associados



Lulas Limpas

800 g



Lulinhas

500 g



Lulas Limpas

450 g