



Moqueca Simples de Lulas aos Coentros



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 embalagem de Lulas Limpas 20/40 Pescanova
- 2 Colheres de sopa de óleo de coco
- 150 g de cebola e 1 dente de alho
- 300 g de tomate maduro
- 170 g de pimento vermelho
- Sal e pimenta preta q.b.
- 400 ml de leite de coco
- Coentros q.b.

Preparação

1. Descongelar as Lulas Pescanova e reservar conforme o que está escrito na embalagem.
2. Amolecer no óleo de coco a cebola e o alho picados. A seguir, juntar o tomate bem picado (sem pele) e cozinhar por mais 3 a 4 min. Adicionar o pimento aos cubinhos e cozinhar mais 5 min. Entretanto, acrescentar as lulas bem escorridas, temperar com sal e pimenta preta moída na hora e saltear por 1 a 2 min. Por fim, acrescentar o leite de coco, retificar os temperos, mexer e cozinhar por 15 a 20 min. até as Lulas ficarem macias e tenras.
3. Desligar o lume, aromatizar a moqueca simples com coentros frescos picados e servir com arroz branco.

Produtos Associados



Lulas Limpas
450 g



Lulas Limpas
800 g



Lulas Limpas
Frumar
800 g