



Taboulé De Lulinhas



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Lulinhas PESCANOVA
- 400 g de tomate
- 300 g de pepino
- 200 g de cuscuz
- 100 g de cebola
- 1/2 limão
- Sal e pimenta q.b.
- Azeite q.b.
- Hortelã e salsa q.b.

Preparação

1. Descongelar as lulinhas, passar por água fria corrente, escorrer muito bem, temperar com sal e saltear em azeite e alho picado por 5 a 7 minutos;
2. Confeccionar os cuscuz conforme as instruções da embalagem;
3. Enquanto isso, cortar o tomate, o pepino e a cebola em cubinhos e juntar às lulinhas salteadas;
4. Fazer um molho com 4 c. de sopa de azeite e 3 c. de sopa de sumo de limão, temperando com sal e pimenta preta moída na hora;
5. Misturar tudo numa saladeira, juntar hortelã cortada em juliana fina e salsa picada grosseiramente e temperar com o molho;
6. Servir de imediato.

Produtos Associados



Lulinhas

500 g