



Pratos Principais

Peixe e Marisco

Lulas Recheadas com Puré de Batata e molho de Tomate Picante

🕒 50 min.

👤 Fácil

👤 Moderado

👤 4 doses

Ingredientes

800 g de lulas
250 g de puré de batata instantâneo
200 g de tomate em conserva (pelado)
azeite q.b.
pão saloio q.b.
alho q.b.
cebola q.b.
vinho branco q.b.

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 225,0 kcal | 11%* |
| Proteínas | 33,6 g | 67%* |
| Lípidos | 4,6 g | 7%* |
| Hidratos de Carbono | 12,3 g | 5%* |

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Limpe as lulas e reserve as perninhas para fazer o recheio. Num tacho refogue alho e cebola picados e acrescente as perninhas de lulas.
- 2 Um pouco de vinho branco para refrescar e pão em cubos. Deixe guisar até obter um preparado homogêneo. Tempere com sal e pimenta.
- 3 Retire as grainhas ao tomate pelado e cozinhe-o num tacho com um dente de alho e um fio de azeite. Deixe que se transforme num puré. Tempere com sal e pimenta e tabasco a gosto.
- 4 Prepare o puré de batata segundo as indicações da embalagem.
- 5 Recheie as lulas com o preparado e feche as perninhas com um palito.

6 Guise as lulas e acrescente o molho de tomate picante.

7 Sirva com o puré de batata.