



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

<b>Energia</b>	225,0 kcal	11%*
<b>Proteínas</b>	33,6 g	67%*
<b>Lípidos</b>	4,6 g	7%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.