



Pratos Principais

Pratos de Peixe e Marisco

Lulas Recheadas com Puré de Batata MAGGI e molho de Tomate Picante

🕒 50 min.

👤 Fácil

⚖️ Moderado

✂️ 4 doses

Ingredientes

800 g de lulas

250 g de Puré de Batata MAGGI

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	374,4 kcal	19%*
Proteínas	36,8 g	74%*
Lípidos	2,8 g	4%*
Hidratos de Carbono	48,6 g	19%*

*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 Maggi 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.