

Receitas em vídeo | Pratos Principais

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 homogeneo. 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.