



Pratos Principais Peixe e Marisco

## Lulas estufadas em Molho de iogurte

🕒 25 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

- 700 g de lulas sem peles
- 1 c. de sopa de manteiga
- 1 c. de sopa de azeite
- 1 cebola descascada e picada
- 1 c. de chá de colorau
- 1 dl vinho branco seco
- 1 iogurte LONGA VIDA Natural

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	217,3 kcal	11%*
<b>Proteínas</b>	29,1 g	58%*
<b>Lípidos</b>	7,8 g	11%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	3,7 g	1%*

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

### Preparação

- 1 Limpe as lulas devidamente. Se optar pelas congeladas, deixe-as descongelar.
- 2 Comece a preparar as lulas estufadas derretendo a manteiga com o azeite num tacho. Junte a cebola picada e deixe cozinhar por quatro minutos.
- 3 Junte o tomate e deixe cozinhar por mais quatro minutos. Junte o colorau e deixe cozinhar por um minuto.
- 4 Junte as lulas no tacho e deixe-as ganhar cor. Regue com o vinho branco e deixe levantar fervura, em lume esperto.
- 5 Tape o tacho e deixe as lulas estufar suavemente, em lume mais brando. Tempere de sal e pimenta.
- 6 Retire as lulas do tacho e passe o molho pela varinha ou pelo liquidificador.

- 7 Junte ao molho o iogurte natural e mexa bem. Retifique os temperos.
- 8 Junte as lulas de novo no tacho. Deixe aquecer bem.
- 9 Polvilhe de salsa picada. Sirva as lulas estufadas com arroz branco solto ou puré de batata.