

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

Energia	217,3 kcal	11%*
Proteínas	29,1 g	58%*
Lípidos	7,8 g	11%*
Hidratos de Carbono	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.