

LULAS À PESCADOR

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 40 MINUTOS

1 kg de lulas pequenas e limpas
1 kg de berbigão de molho em água fria durante 2 horas
100 ml de azeite
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
1 folha de louro
4 colheres de sopa de polpa de tomate
275 ml de vinho branco
1 cubo de caldo de peixe
1 malagueta
800g de batatas cortadas em cubinhos
600 ml de água
Salsa picada q.b.
Sal q.b.

PREPARAÇÃO

1. Num tacho largo, leve ao lume o azeite, a cebola, os alhos e a folha de louro. Mexa e deixe refogar.
2. Junte as lulas.
Tempere com sal e junte a malagueta, o cubo de caldo de peixe, a polpa de tomate e o vinho branco. Mexa, tape e deixe cozinhar durante 15 minutos.
3. Junte as batatas e a água.
Deixe cozer durante 10 minutos.
4. Junte o berbigão e mexa bem.
Tape e deixe cozinhar até o marisco abrir.
Mexa a meio da cozedura para o marisco ficar com o gosto por igual.
5. Por fim, apague o lume e polvilhe com salsa picada.

Custo: 14.00 € ; Custo por pessoa: 3.50 €

<http://www.saborintenso.com/f17/lulas-pescador-4994/>

www.saborintenso.com