

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