

LULAS COM MOLHO DE AÇAFRÃO E ERVILHAS

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

650g de lulas amanhadas cortadas em pedaços
2 colheres de sopa de azeite
1 cebola pequena picada
2 dentes de alho picados
Meio pimento vermelho cortado em cubinhos
2 tomates maduros cortados em cubinhos
1 folha de louro
2 colheres de chá de açafrão das índias em pó
Fios de açafrão (opcional)
225g de ervilhas
80 ml de vinho branco
250 ml de caldo de peixe
200 ml de natas de soja (no vídeo) ou natas light
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 40 minutos
Custo: 18.00 € | Custo por pessoa: 4.50 €

Receita: Neuza Costa
Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar
Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f17/lulas-molho-acafrao-ervilhas-27349/>

PREPARAÇÃO

1. Num tacho, leve ao lume o azeite, a cebola, os alhos, a folha de louro, o tomate e o pimento. Mexa e deixe refogar.
Adicione ao refogado as lulas.
Tempere com um pouco de sal e pimenta.
Junte o açafrão em pó, os fios de açafrão, as ervilhas, o vinho branco e o caldo de peixe.
Mexa, tape e deixe cozinhar aproximadamente 20 minutos até as ervilhas e as lulas estarem cozidas.
2. Depois de tudo cozido, adicione as natas.
Mexa e deixe apurar alguns minutos.
Depois do molho apurado, está pronto a servir.
Acompanhe este prato com arroz basmati branco.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!