

CALDEIRADA DE LULAS

INGREDIENTES PARA 5 PESSOAS

1500g de lulas limpas cortadas em pedaços
750g de batata cortada em rodela
2 cebolas cortadas em rodela
1 pimento verde cortado em tiras
Meio pimento vermelho cortado em tiras
500g de tomate sem pele cortado em cubos
1 ramo de salsa
2 folhas de louro
2 dentes de alho cortados em rodela
1 dl de azeite
1 cubo de caldo de peixe
2 dl de vinho branco
Piri-piri q.b.
Sal q.b.
Água q.b.

PREPARAÇÃO

Num tacho largo, leve ao lume o azeite, a cebola, os alhos e as folhas de louro. Deixe refogar 5 minutos. Passado os 5 minutos, junte o tomate, o pimento verde e vermelho e a salsa. Deixe refogar mais 5 minutos.

Depois de tudo refogado, junte as lulas.

Tempere com sal.

Junte o cubo de caldo de peixe, um pouco de piri-piri a gosto e o vinho branco. Deixe cozinhar 10 minutos.

Passado os 10 minutos, junte as batatas e um pouco de água.

Deixe cozinhar cerca de 10 minutos até cozer as batatas.

Acompanhe com pão frito.

Custo: 14.00 € ; Custo por pessoa: 2.80 €

<http://www.saborintenso.com/f17/caldeirada-lulas-836/>