

STROGONOFF DE LULAS COM CAMARÃO

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 30 MINUTOS

1 kg de lulas limpas e cortadas em pedaços
600g de camarão cru e descascado
300g de cogumelos frescos laminados
1 cebola grande picada
80 ml de azeite
3 dentes de alho picados

1 folha de louro
6 colheres de sopa de polpa de tomate
200 ml de vinho branco
1 colher de chá de farinha maizena
Coentros bem picadinhos
Sal q.b.
Pimenta q.b.
200 ml de natas



PREPARAÇÃO

1. Num tacho, leve ao lume o azeite, a cebola, os alhos e a folha de louro.
Mexe e deixe refogar.
2. Junte as lulas ao refogado.
Tempere com sal e pimenta.
Mexe e deixe cozinhar durante 10 minutos.
3. Entretanto, dissolva a farinha maizena com um pouco de vinho.

4. Passado os 10 minutos, junte os cogumelos, o camarão, a polpa de tomate, a farinha maizena, o vinho branco e mexa.
Rectifique os temperos de sal e pimenta.
Deixe cozinhar mais 10 minutos.
5. Por fim junte as natas e os coentros.
Mexe e deixe apurar.
Depois do molho apurado, está pronto a servir.
Sirva este prato acompanhado com arroz de manteiga.

Custo: 19.00 € ; Custo por pessoa: 4.75 €

<http://www.saborintenso.com/f17/strogonoff-lulas-camarao-7799/>

www.saborintenso.com