

Lulas estufadas com couve



Ingredientes: 1 quilogramas de lulas médias

1 unidade de cebola picada

4 unidade de dentes de alho

0 totaste de azeite

0 totaste de colorau

1 load de louro

1 molho de salsa inteira

0,5 unidade de copo de vinho branco

Instruções de preparação:

Colocar numa frigideira anti-aderente todos os ingredientes e colocar uma tampa. Deixar cozinhar lentamente em lume baixinho. Quando as lulas estiverem macias, retire a tampa e deixe apurar. Normalmente não é necessário juntar sal mas verifique e rectifique os temperos antes de servir. Sirva com couve branca cozida temperada com um pouco de azeite.

Sugestões Adicionais: