

Lulas recheadas com arroz



Ingredientes: 750 grama de lulas médias

1 unidade de cebola picada

2 colher de sopa de azeite

75 grama de arroz

2 unidade de tomates picados

1 unidade de dente de alho

2 colher de sopa de salsa picada

1 decilitro de água

0 decilitro de vinho branco

0 unidade de sal e pimenta

0 unidade de molho:

3 unidade de tomates pelados

1 unidade de cenoura picada

30 grama de margarina

Instruções de preparação:

Prepare as lulas: puxe cuidadosamente para fora do saco a cabeça e as visceras. Retire a cartilagem transparente e dura que está no interior dos sacos. Corte os tentáculos junto á cabeça. e deite a cabeça fora. Tire a pele escura que reveste os sacos e os tentáculos. Vire os sacos do avesso e lave-os bem. Corte os tentáculos em bocadinhos. Numa frigideira, aloure a cebola picada em 2 colheres sopa de azeite. Junte o arros cru e deixe alourar. Adicione os tentáculos, os tomates picados sem peles, o dente de alho picado, a salsa picada, a agua, o vinho. Tempere de sal e pimenta e deixe cozer tapado durante 5 minutos. Encha os sacos das lulas com este preparado e feche-o com um palito. Num tacho deite a restante cebola picada e a cenoura picada, a margarina e o azeite, os tomates pelados e o copo de vinho. Introduza as lulas tape e deixe cozer em lume brando cerca de 40 minutos.

Sugestões Adicionais: