

Lulas no Forno à Duque



Ingredientes: 12 unidade de lulas limpas
2 lata de tomate pelado
1 embalagem de cebola picada congelada
1 unidade de farinha de milho
1 unidade de farinha de trigo
1 molho de coentros frescos e picados
1 embalagem de queijo ralado mozzarella
1 embalagem de queijo ralado emmenthal
2 unidade de piri-piris
1 shot de azeite
1 shot de vinho branco
1 colher de água
1 colher de sal
4 unidade de alhos picados

Instruções de preparação:

Coloca-se no tabuleiro de barro, a base do preparado: o tomate pelado grosseiramente partido, o pacote de cebola congelado, o azeite, os alhos partidos, o piri-piri. Feito isto, numa taça colocam-se os dois tipos de farinha que cozeram 5 minutos no micro-ondas, desfazendo-as, mais os 2 tipos de queijo ralado, e enchem-se as lulas limpas (quanto maiores forem as lulas, menos tempo se gasta) fecham-se com palitos. coloca-se as lulas sobre o tabuleiro, juntando o vinho branco, a água e o sal, cobrindo as lulas. Vai ao forno 45 minutos, depois de pronto colocam-se os coentros picados frescos.

Sugestões Adicionais: Este prato é servido com arroz árabe (portanto, arroz frito com passas) e decorado com morcela assada (que se assou numa frigideira de grelhados, 5 minutos)