



LULAS RECHEADAS

 Peixe —  55 MIN  FÁCIL  4 PESSOAS  YÄMMI 1

Ingredientes

- 1 kg de lulas limpas com tentáculos
- 100g de bacon ou chouriço
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 tomate maduro
- 40 ml de azeite
- 10g de salsa
- Tentáculos das lulas
- 4 c. de sopa de polpa de pão ralado aromatizado
- 1 cebola
- 4 dentes de alho
- 60 ml de azeite
- 1 c. de sopa de óregãos
- 1 lata pequena de tomate em cubos
- 50 ml de vinho branco
- 400 ml de água
- Sal

Preparação

Prepare o recheio:

- 1º** Misture no copo a cebola, o bacon, os tentáculos das lulas, os alhos, o tomate e a salsa e pique 20 segundos na velocidade 5.
- 2º** Adicione o azeite e programe 10 minutos, velocidade 1 na temperatura máxima (ST).
- 3º** Junte o pão ralado, misture com a espátula e deixe arrefecer. Recheie as lulas com o preparado anterior e feche-as com um palito. Coloque-as na bandeja de vapor e reserve.

Prepare o molho:

- 4º** Coloque no copo a cebola, os alhos e o azeite e pique 10 segundos na velocidade 5.
- 5º** Acrescente os orégãos, o tomate, o vinho, a água e o sal. Monte a bandeja de vapor sobre o copo e regule 45 minutos, velocidade 1 na temperatura máxima (ST).
- 6º** Nota: O tempo de cozedura das lulas poderá variar. Se necessário, programe mais alguns minutos à mesma velocidade e temperatura. Assegure-se que o molho não fica demasiado espesso. Se tal acontecer, acrescente um pouco de água.