



LULAS RECHEADAS



Peixe



56 MIN



FÁCIL



4 PESSOAS



YÄMMI 2

Ingredientes

- 1000 g de lulas limpas com tentáculos

Ingredientes para o Recheio:

- 150 g de cebola
- 100 g de bacon ou chouriço
- Tentáculos das lulas
- 2 dentes de alho
- 1 tomate maduro
- 10 g de salsa
- 35 g de azeite
- 4 c. de sopa de pão ralado aromatizado (ver receita na Tabela de Essenciais)

Ingredientes para o Molho:

- 130 g de cebola
- 4 dentes de alho
- 55 g de azeite
- 1 c. de sopa de orégãos
- 1 lata de tomate em cubos (390 g)
- 50 g de vinho branco (50 ml aprox.)
- 400 g de água
- Sal a gosto

Preparação

- 1º Prepare o recheio: Misture no copo a cebola aos pedaços, o bacon, os tentáculos das lulas, os dentes de alho, o tomate e a salsa e carregue na Função Triturar. Com a ajuda da espátula, faça descer os pedaços acumulados nas paredes do copo.
- 2º Adicione o azeite e programe 10 minutos, a 120°C na velocidade 2.
- 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.
- 4º Prepare o molho: Coloque no copo a cebola aos quartos, os dentes de alho e pressione a Função Triturar. Acrescente o azeite, os orégãos, o tomate, o vinho, a água e o sal.
- 5º Monte a bandeja de vapor sobre o copo e regule 45 minutos na Função Vapor

Nota: O tempo de cozedura das lulas poderá variar. Se necessário, programe mais alguns minutos na mesma Função. Assegure-se que o molho não fica demasiado espesso. Se tal acontecer, acrescente um pouco de água.