

# Anéis de Lula ao Forno

## INGREDIENTES:

600grs. anéis de Lula  
200grs. de farinha de rosca  
20grs. de páprica doce  
2 colheres sopa de azeite Valle Madruga  
Sal Marinho Rui Simeão



## PREPARAÇÃO:

Lave bem os anéis de lula e deixe-os secar. Em uma tigela coloque a farinha de rosca, a páprica e uma colher de café de sal.

Depois de bem misturados despeje sobre um tabuleiro, coloque os anéis de lula e comece a misturá-los de modo que a farinha possa aderir por todos os lados.

Pegue uma peneira grande e aos poucos peneire os anéis de lula para retirar o excesso da farinha de rosca.

Unte uma assadeira com azeite, em seguida, forre com papel manteiga, pressionando levemente com as mãos, aderindo bem a assadeira.

Agora coloque os anéis de lula sobre o papel manteiga, regue com o azeite e leve ao forno previamente aquecido durante 25 minutos a 180°C.

