

Lulas recheadas com arroz e camarão

Chefe Hernâni Ermida

INGREDIENTES

1 embalagem de 800g de lulas limpas e congeladas;
150g de miolo de camarão cru
200g de arroz cozidos
100g de pimento verde
1 raminho de salsa picada
1 c.de chá de raspa de limão
1 cebola grande
2 dentes de alho
800g de tomate maduro
5 c.s de azeite
Sal e pimenta q.b



Chef Hernâni Ermida
A vida com mais sabor



Casa de Compostela Alvarinho Branco 2017



PREPARAÇÃO

Deixe descongelar as lulas, de preferência, no frio. Depois, lave-as e escorra-as bem;
Numa tigela, misture o arroz com a salsa picada, a raspa do limão e o pimento cortado em cubos pequenos, sem as pevides e as peles brancas;
Misture tudo, tempere com sal e pimenta e coloque dentro de cada lula os tentáculos;
Depois junte um camarão e encha com a mistura do arroz (não encha demasiado). De seguida, feche e segure com um palito;
Leve ao lume um tacho com água abundante e deixe ferver;
Faça um leve corte em cada tomate e mergulhe-os na água a ferver durante 10 segundos, depois retire-os, passe-os por água fria e retire-lhes a pele;
Corte-os ao meio, retire as pevides e corte-os em gomos;
Descasque a cebola e os alhos e pique tudo muito fino;
Deite para um tacho, junte o azeite e deixe cozinhar até a cebola ficar macia;
Adicione o tomate, tempere com pouco sal e pimenta;
Volte a misturar tudo, tape e deixe cozinhar em lume brando até o tomate começar a ficar desfeito
Junte as lulas, misture-as delicadamente com o tomate, tape e deixe cozinhar em lume brando durante 20 minutos (vire as lulas de vez em quando)
Sirva as lulas com legumes salteados e decoradas a gosto.