



Espetadinhos de Lulas com Molho de Ervas e Limão

espetadinhos de lulas com molho de ervas e limão

45 min | ★★ | Prato Principal

para 4 pessoas
ingredientes

500 g de lulas

4 dentes de alho

4 colheres de sopa de
Becel Cozinha

1 malagueta vermelha

1 limão

600 g de batatas para
cozer

Sal q.b.

Água

Tomate

Coentros

Hortelã

Manjerição

1 colher de sopa de
alcaparras

1 Cebola

Ervas aromáticas

Pimenta em moinho

modo de preparação (para 4 porções)

para espetadinhos de lulas com molho de ervas e limão

1. Passe as lulas por água, escorra-as muito bem e tempere-as com os dentes de alho, previamente descascados e picados, 1 colher de sopa de Becel Cozinha, a malagueta, limpa de sementes e picada em pedacinhos e sumo do limão.
2. Lave muito bem as batatas, coloque-as num tacho, tempere com sal e cubra com água. Leve ao lume e deixe ferver até estarem macias.
3. Escorra as lulas muito bem e distribua-as por 8 espetos pequenos, alternando com o tomate previamente lavado. Descasque e pique finamente a cebola.
4. Aqueça muito bem uma frigideira grande antiaderente introduza as espetadas e cerca de 1 colher de sopa de Becel Cozinha. Cozinhe as espetadas entre 5 a 8 minutos, sobre lume médio a forte e virando-as de vez em quando.
5. Entretanto pique um bom punhado de coentros, hortelã e manjerição. Pique também as alcaparras finamente.
6. Retire as espetadas da frigideira, junte a restante Becel Cozinha e as chalotas picadas, quando começarem a amolecer adicione as ervas aromáticas e as alcaparras. Tempere com pimenta moída na altura e um pouco de sumo de limão e deite sobre as espetadas.

Saboroso!

Dicas: Acompanhe com as batatinhas cozidas.