

caldeirada de lulas

- azeite q.b.
- 2 cebolas
- 3 tomates maduros
- sal
- pimenta em grão
- salsa

Preparação:

Limpe as lulas retirando a película que as envolve e lave-as rapidamente. Escorra bem. Corte os sacos às rodelas e as cabeças e os tentáculos em duas ou três partes. Cubra o fundo de um tacho com azeite. Junte as cebolas cortadas às rodelas finas e refogue um pouco. Quando começar a alourar, adicione as lulas, continuando a refogar. Acrescente depois o tomate pelado cortado aos pedacinhos. Cozinhe em lume brando com o tacho tapado por cerca de 20 minutos. Tempere então com sal, pimenta acabada de moer, e uma colher de salsa picada. Ferva por um minuto ou até o molho apurar. Sirva muito quente com batatas cozidas.

Patrícia Borrega

Eduardo Favita

Turma C