

Receita de Lulas Recheadas com Tomate e Espinafre - FarmacyCoach

Rápido e Simples e Saudável



Ingredientes:

- 1Kg de Lulas Frescas
- 3 Tomates Maduros
- 1 Molho de Espinafre
- 6 Dentes de Alho
- 1/2 Limão
- 1 colher de sopa de vinagre de sidra
- 1 Colher de Chá de Açafrão da Índia

Pimenta Preta q.b.

Cominhos q.b.

Sal Marinho q.b.

1 Colher de Sopa de Azeite Extra Virgem

CONFECÇÃO:

1. Pisar o alho com o sal
2. Espremer 1/2 limão
3. Cortar o tomate aos pedaços
4. Cortar algumas folhas de espinafre
5. Cortar as lulas ao meio e temperar com o sal pisado com alho, a pimenta preta, cominhos, sumo de ½ limão e vinagre.
6. Recheiar as lulas com o tomate e o espinafre
7. Com uma colher colocar dentro das lulas o molho que se forma no tabuleiro
8. Levar ao forno
9. Numa panela cozer o restante espinafre com sal, e depois de escorrida a água colocar um fio de azeite.

No prato servir as Lulas com o espinafre cozido polvilhado com o açafrão da Índia.

Para quem não gosta do açafrão em cru, pode optar por colocar no tempero antes da cozedura.

Acompanhei esta refeição com um mini shot de salsa, framboesas e proteína de cânhamo.

Nota: As Lulas podem ser servidas acompanhadas de arroz integral, batata doce ou inhame cozido.

Bom apetite! Se gostar, partilhe!