

FEIJOADA DE LULAS



CONFEÇÃO

1. Descongele e junte as lulas, o miolo de camarão e de amêijoa. Descasque e lave a cebola e os dentes de alho e corte a cebola em pedaços pequenos. Descasque, lave as cenouras e corte-as em rodela. Corte também o chouriço em rodela. Corte a malagueta ao meio e retire-lhe as sementes.
2. Deite a cebola, os alhos e a malagueta para a taça do robot com a lâmina picadora e pique durante 15 segundos na velocidade 10. Troque pelo acessório misturador, junte o azeite e a polpa de tomate, tempere com sal e seleccione o Programa Cozedura Lenta P1 durante 5 minutos.
3. Adicione as lulas, o camarão, as amêijoas, as rodela de cenoura e de chouriço, o vinho branco, a água, a folha de louro e um ramo de salsa e tempere com sal e seleccione o Programa Cozedura Lenta P2, a 100°C durante 15 minutos. Junte o feijão branco com o molho e seleccione novamente o Programa Cozedura Lenta P2, a 100°C durante 15 minutos. Retire e sirva decorado a gosto.

INGREDIENTES

- 600 G DE LULAS
- 200 G DE MIOLO DE CAMARÃO
- 100 G DE MIOLO DE AMÊIJOA
- 1/2 CHOURIÇO
- 2 LATAS DE FEIJÃO BRANCO GRANDES
- 2 CENOURAS
- 1 CEBOLA
- 2 DENTES DE ALHO
- 60 ML DE POLPA DE TOMATE
- 40 ML DE AZEITE
- 100 ML DE VINHO BRANCO
- 100 ML DE ÁGUA
- 1 FOLHA DE LOURO
- 1 MALAGUETA
- SALSA Q.B.
- SAL Q.B.