

LULAS RECHEADAS



CONFEÇÃO

1. Para o recheio ;Colocar os tentáculos, o bacon, a cenoura, o azeite e o alho na taça com a lamina picadora e programar 10seg/vel7, baixar o que estiver nas paredes, e voltar a programar 10 seg/vel7. Baixar tudo novamente trocar a lamina para a misturadora juntar o arroz e o vinho e temperar com sal, programar 12 min/100 graus velocidade 4-

2. Para cozinhar as lulas faça o refogado Colocar a cebola, o tomate e o azeite na taça e programar velocidade 12 10 seg. Programar steam para refogar juntar os restantes ingredientes e programar steam programa 2 45m e colocar por cima a panela de vapor com as lulas.

INGREDIENTES

- INGREDIENTES RECHEIO:
- 400G DE LULAS LIMPAS COM TENTÁCULOS
- 2 COLHERES DE SOPA DE ARROZ (PAELLA, RISOTO OU CAROLINO)
- 2 COLHERES DE SOPA DE VINHO BRANCO
- 100G DE BACON
- 1 CENOURA PEQUENA
- 1 DENTE DE ALHO
- 2 COLHERES DE AZEITE
- SAL QB
- INGREDIENTES PARA COZINHAR AS LULAS:
- 1/2 CEBOLA
- 200G DE POLPA DE TOMATE OU TOMATE PELADO
- 20G DE AZEITE
- 200G DE ÁGUA
- SALSA
- 1 FOLHA DE LOURO
- PIMENTA E SAL QB