

FEIJOADA DE LULAS



CONFEÇÃO

1. Coloque na taça a cebola, os alhos e o azeite e pique 6 seg, vel 12. De seguida refogar 8,5 min, slow cook
2. Enquanto isso corte as lulas a seu gosto, e as cenouras e o chouriço as rodelas. Quando o tempo terminar adicione ao refogado as cenouras e o chouriço. Refogue por mais 1 min a temp 130º, vel 2.
3. Adicione as lulas, a polpa de tomate, o vinho, a água, a folha de louro, sal e pimento vermelho.
4. Programe 25 min, temp 120º, vel 2.
5. Por fim adicione as latas de feijao e umas gotas de piri piri e programe 8 min, temp 110º, vel 2.

INGREDIENTES

- 400 GR LULAS
- 1 CEBOLA PEQUENA
- 3 DENTES DE ALHO
- 150 GR DE CENOURAS AS RODELAS
- 90 GR DE CHOURIÇO
- 50 / 60 GR DE AZEITE
- 60 GR DE VINHO BRANCO
- 40 GR DE ÁGUA
- 70 GR DE POLPA DE TOMATE
- PIMENTO VERMELHO
- 1 FOLHA DE LOURO
- 2 LATAS PEQUENA DE FEIJAO BRANCO
- SAL QB