

LULA RECHEADA À MINEIRA

INGREDIENTES

3 lulas tamanho médio (limpas)
100 g de camarão (limpos)
100 g de couve mineira (daí o nome)
1 ovo (inteiro)
farelo de pão (pode ser ralado no ralo fino)
sal e temperos a gosto
3 dentes de alho
3 colheres (sopa) de azeite ou óleo
molho de tomate
alguns palitos de dente

MODO DE PREPARO

Corte os camarões e 1 das lulas e triture no liquidificador (ou outro aparelho).

Em uma travessa, acrescente essa mistura com a couve mineira, o ovo, o farelo de pão, sal e temperos, e misture bem.

Para saber se está bem temperado pegue uma pequena porção e frite em uma frigideira com um pouco de azeite. Aprovado o tempero, recheie suas lulas, feche a ponta com os palitos de dente e reserve.

Em uma panela, refogue o alho no azeite, acrescente o molho de tomate, coloque um pouco de água para que ele fique com a fervura um pouco mais denso.

Quando levantar fervura, acrescente suas lulas.

Deixe cozinhar por 15 minutos, depois vire e repita o tempo.

Fiz 30 minutos para cada lado para ter certeza de que o cozimento tanto da lula quanto do recheio estavam no ponto. Passado esse tempo delicie-se!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35643-lula-recheada-a-mineira.html>