

Continue



Lulas de caldeirada

Esta receita vem diretamente do mar. E sabe a mar, a tradição e à arte de bem cozinhar com recurso a ingredientes simples e facilmente acessíveis. A caldeirada de lulas à pescador é tudo isto e muito mais: é uma explosão de sabor em cada garfada que nos lembra os dias de verão na esplanada. Além disso, é muito fácil de preparar e pode ser adaptada consoante o seu gosto pessoal. Temos a certeza que, depois de a provar, esta receita antiga e tradicional irá tornar-se parte do seu menu habitual. Aprenda a fazer uma deliciosa caldeirada de lulas à pescador e surpreenda os seus familiares no próximo almoço de domingo aí em casa. Bom apetite! 2 pacotes de lulas congeladas (900 gramas) 1 kg de batatas 1/2 pimento laranja 1/2 pimento vermelho 1/2 pimento verde 4 tomates maduros 2 dentes de alho 2 cebolas 0,5 dl de azeite 1 dl de vinho branco 1 colher de sopa de coentros picados qb de colorau qb de sal qb de pimenta qb de sumo de limão Comece por descongelar as lulas. Corte-as em rodelas e lave-as. Tempere com um pouco de sal, pimenta e regue com sumo de limão. Reserve. Corte os pimentos em tiras. Reserve. Corte as batas e os tomates em rodelas. Reserve. Lamine os alhos e corte as cebolas em rodelas. Cubra o fundo de um tacho com as rodelas de cebola e os alhos laminados. Em seguida, faça uma camada de batatas e tomate. Por fim, coloque outra camada de pimentos em tiras e rodelas de lulas. Tempere com um pouco de sal, pimenta e colorau. Regue com o azeite e o vinho branco. Leve ao lume e deixe cozinhar durante 30 minutos em lume brando, agitando de vez em quando. No final, retifique os temperos e polvilhe com coentros picados. Sirva. Se quiser um prato ainda mais completo, pode adicionar um pouco de miolo camarão (ou camarões inteiros) à lista de ingredientes. Também pode adicionar amêijoa. Também é possível adicionar bacon ou chouriço. O contraste entre os enchidos e as lulas resultam sempre muito bem. Pode utilizar polpa de tomate em vez dos tomates inteiros. Se apreciar comidas picantes, adicione uma malaqueta que deve adicionar junto com as lulas e os pimentos. Para apurar ainda mais o sabor, nada como adicionar uma folha de louro. Caso prefira, pode utilizar salsa, hortelã ou poejos em vez de coentros. Tags: caldeiradacaldeirada de lulas Publicado a 14-10-2009, 15:00 por Neuza Costa Receita em video de Caldeirada de Lulas Ingredientes para 5 pessoas: 1500g de lulas limpas cortadas em pedaços 750g de batata cortada em rodelas 2 cebolas cortadas em rodelas 1 pimento verde cortado em tiras Meio pimento vermelho cortado em tiras 500g de tomate sem pele cortado em cubos 1 ramo de salsa 2 folhas de louro 2 dentes de alho cortados em rodelas 1 dl de azeite 1 cubo de caldo de peixe 2 dl de vinho branco Piri-piri q.b. Sal q.b. Água q.b. Preparação: 1. Num tacho largo, leve ao lume o azeite, a cebola, os alhos e as folhas de louro. Deixe refogar 5 minutos. 2. Passado os 5 minutos, junte o tomate, o pimento verde e vermelho e a salsa. Deixe refogar mais 5 minutos. 3. Depois de tudo refogado, junte as lulas. Tempere com sal. Junte o cubo de caldo de peixe, um pouco de piri-piri a gosto e o vinho branco. Deixe cozinhar 10 minutos. 4. Passado os 10 minutos, junte as batatas e um pouco de água. Deixe cozinhar cerca de 10 minutos até cozer as batatas. Acompanhe com pão frito. Tempo de preparação: 35 minutos Custo: 14.00 € | Custo por pessoa: 2.80 € Fotografias Ficheiros Anexados Quem FezmagnoliazuNelia PedrossanviviArmando CamposGraciela MendonçaMónica72Rosemarieasilva5981 19-10-2009, 14:28 2 Ola' Neuza, Uma receita facil de preparar e com um resultado muito apetitoso. Eu so' tinha um comentario construtivo. Foi que achei as lulas um pouco duras, talvez por a prolonguidade de cosinha. Dez minutos ou menos seria melhor. Cumprimentos e obrigado pera receita. 20-10-2009, 13:01 3 Olá David. Obrigado pelos comentário. Por acaso as minhas lulas ficaram bem tenrinhas, mas também eram grandes e precisavam de algum tempo de cozedura. Se forem mais pequenas devem ficar menos uns minutos ao lume, para não ficarem muito secas. Beijinhos 03-04-2011, 16:12 4 Olá Neusa,até agora todos os teus pratos estavam um espetáculo incluindo estas lulas,continua que ajudas muita gente,mesmo fora de Portugal. um beijinho para ti e toda a equipa do Sl. 16-10-2011, 09:15 5 As suas receitas para nós, (eu e minha esposa),são e foram as melhores que encontramos até hoje.A sua maneira simples e humilde de explicar é a MELHOR DO MUNDO.Graças a si a nossa cozinheira,está de nota 10,os nossos convidados ficam pasmados,com a qualidade e gosto dos nossos cozinhados!!!Mas referimos sempre o seu nome e damos-lhe graças. Vivo em Moçambique,comento várias vezes com a minha esposa!..Olha se a NEUSA,tive-se cá um restaurante!!? Não havia mãos a medir... Muito OBRIGADO. Sabor Intenso,muito obrigado NEUSA!!! 16-10-2011, 09:39 6 Desculpe o erro; em vez de NEUZA, escrevi neusa!!! 27-12-2011, 17:13 7 Uma caldeirada de Lulas sabe sempre muito bem. Obg Neuza Bjs. 22-07-2013, 06:50 8 Gostei muito do aspecto desta caldeirada Neuza. Deve ser deliciosa. Obrigada por Adora caldeirada? Então tem de experimentar esta receita de caldeirada de lulas. O que lhe parece? Se é daqueles que prefere receitas de peixe do que de carne, vai se deliciar com este prato. Para mais receitas clique aqui. Bom apetite! Caldeirada de lulas 300 g de lulas limpas 300 g de miolo de camarão 400 g de batatas 200 g de tomates 1 Pimento Vermelho 1 pimento verde 2 cebolas 3 dentes de alho 200 ml de vinho branco 300 ml de azeite 2 folhas de louro Poejos q.b. Sal e pimenta q.b. Corte as lulas em rodelas; descasque as cebolas e os alhos, corte as cebolas em rodelas ou meias-luas e lamine os alhos; limpe os pimentos de sementes e membranas e corte-os em rodelas; corte também os tomates em rodelas; descasque as batatas e corte-as igualmente em rodelas. Deite o azeite num tacho largo e junte os alhos. De seguida, adicione metade das cebolas, dos pimentos e do tomate e junte as folhas de louro, as batatas, os camarões e as lulas. Cubra com os restantes cebola, tomate e pimento, regue com o vinho branco e tempere com sal e pimenta. Tape o tacho, leve a lume brando e deixe cozinhar durante 15 minutos, sacudindo o tacho de vez em quando. Retire do lume, adicione alguns raminhos de poejos e sirva de imediato.