

LULAS COM ESPECIARIAS



Revista
Fev. | Mar. 11

Fotos: Nuno Campos
Chef: Fernando Fonseca

PARA 4 PESSOAS

INGREDIENTES

4 lulas frescas da peixaria Apolónia (0,8-1 kg) • 1 beringela •
1 curgete • 250 g de chalotas • 2 cebolas roxas • 300 g de abóbora •
250 g de endívias • 1 colher de chá de mistura de especiarias Nomu Marroquina •
1 colher de chá de tomilho • 100 ml de vinho branco • 50 g de manteiga • 50 ml de
azeite 0.4 • Sal e pimenta do moinho, a gosto

PREPARAÇÃO

Corte a beringela e a curgete em fatias com 5 mm cada e tempere com sal e pimenta, reservando • Descasque as cebolas roxas e corte do mesmo modo • Corte a abóbora em fatias mais finas e descasque as chalotas • Corte as endívias em 4, no sentido longitudinal, e retire a parte do talo interior • Depois de todos os vegetais preparados, tempere com azeite e leve-os a uma grelha para marcar, reservando em tabuleiro de ir ao forno, onde cozinham mais 6 a 7 minutos • Limpe as lulas, retirando as cabeças com cuidado, não danificando a pele e abrindo o saco da lula ao meio, na parte de trás da lula • Limpe as cabeças, e retire olhos, o bico e as vísceras • Corte o saco, longitudinalmente, em dois e faça cortes finos e sucessivos em xadrez na parte interior da lula • Fará a carne da lula enrolar e o efeito visual é interessante • Tempere as lulas com sal, pimenta e as especiarias Nomu • Salteie as lulas em frigideira com um fio de azeite, em lume forte, e refresque com vinho branco na parte final da cozedura, ligando com um pouco de manteiga fresca • Disponha os vegetais harmoniosamente e as lulas no centro • Regue com o molho resultante das lulas, servindo imediatamente