

# Lulas à Bolhão

## Pato

### Ingredientes

---

- Lulas congeladas (1 kg)
- 2 dentes de alho laminados
- Salsa/coentros q.b
- 4 colheres sopa de azeite (40g)
- 250 ml Vinho branco
- Picante q.b (opcional)
- 1 limão

**Receita  
para 4  
doses**

### Para preparar:

---

- Em lume alto, numa frigideira coloque os dentes de alho em azeite;
- Junte as lulas cortadas e o vinho branco e cozinhe ate o álcool evaporar;
- Regue com sumo de limão, adicione o picante e os coentros picados;
- Cozinhe por mais 2 ou 3 minutos e acompanhe com batata cozida e uma salada.

**Calorias por porção: 273 kcal**

**Preço total da receita: 12,10 €**

**Preço por porção: 3,03 €**

**Receita do mês de Setembro 2024**

