



Salada de Lula



Rendimento

14 porções



Tempo de preparo

03:20

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Azeite de Oliva Extra Virgem TERRANO®	4 colheres (sopa)	60 ml
Caldo SAZÓN® Profissional para Frutos do Mar	4 colheres (chá)	20 g
Pimenta-do-reino preta (moída)	1 pitada	0,2 g
Lula (limpa, cortada em anéis)	800 gramas	800 g
Vagem holandesa (pré-cozida, cortada em 3 partes)	2 xícaras e meia (chá)	200 g
Repolho roxo (picado)	2 xícaras (chá)	140 g
Tomate tipo "sweet grape" (cortado ao meio)	2 xícaras (chá)	290 g
Pimenta dedo de moça (picada)	Meia unidade	2 g
Salsa (picada)	3 colheres (sopa)	15 g
Suco de limão	4 colheres (sopa)	60 ml

Modo de Preparo

1. Em um bowl pequeno, coloque o suco de limão, o Azeite TERRANO™, o Caldo SAZÓN®

Profissional e a pimenta-do-reino. Misture bem e reserve.

2. Em uma panela de pressão, coloque os anéis de lula, cubra com água e leve em fogo alto para aquecer. Deixe cozinhar por 5 minutos, após o início da fervura, ou até a lula ficar macia. Transfira para um bowl grande, regue com o vinagrete reservado, cubra com plástico-filme e reserve na geladeira por 3 horas para tomar gosto.

3. Junte a vagem, o repolho, o tomate, a pimenta dedo de moça e a salsa, e misture bem. Sirva em seguida.