



Vinagrete de lula com maçã verde



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

00:35

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Lula (em cubos pequenos)	3 xícaras de (chá)	600 g
HONDASHI® Profissional	meia colher (sopa)	7 g
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	4 colheres de (sopa)	60 ml
Maçã verde (cortada em cubos pequenos)	2 unidades	350 g
Cebola roxa (cortada em cubos pequenos)	1 unidade média	150 g
Salsa (picada)	1 colher (sopa)	5 g
Vinagre de maçã	1 colher (sopa)	15 ml
Sal	meia colher (chá)	2,5 g
Pimenta-do-reino	meia colher (chá)	1,5 g

Modo de Preparo

1. Em uma GN ½, disponha a lula e tempere com o HONDASHI® Profissional.
2. Em uma “sauteuse” média, coloque 3 colheres (sopa) de Azeite TERRANO™, e leve ao fogo

médio para aquecer. Coloque a lula e refogue 5 minutos, ou até que fique cozidas.

3. Em um bowl médio

4. Coloque as lulas, a maçã, a cebola roxa e a salsinha. Adicione o vinagre, restante do Azeite TERRANO™, o sal e a pimenta, e misture. Reserve na geladeira por 20 minutos para tomar gosto. Sirva em seguida.