

Salada com Anéis de Lulas

VITACRESS

Naturalmente nutritivo!

4 Pessoas

Grau de Dificuldade: Fácil

Custo: Económico

Tempo de preparação: 20 minutos

Ingredientes:

1 embalagem de salada Riva da VITACRESS;
500 g de argolas de lulas prontas a fritar;
2 tomates cereja;
½ pimento verde;
½ pepino;
1 cebola pequena;
12 azeitonas pretas;
1 embalagem de coentros lavados da VITACRESS;
1 dl de azeite;
Sumo de ½ limão;
sal e pimenta q.b..



Preparação:

Ligue o forno a 180°C. Coloque as lulas no tabuleiro e leve ao forno até ficarem bem douradinhas. Lave o pimento, o pepino e os tomates. Corte o pimento ao meio, retire as pevides e as peles brancas e corte-o em tiras. Corte o pepino também em tiras e os tomates em gomos. Num recipiente misture o azeite com o sumo do limão, tempere de sal e pimenta e mexa bem. Junte o pepino, o pimento, o tomate e a salada e mexa delicadamente. Disponha nos pratos, junte as lulas e as azeitonas, decore com os coentros picados e sirva.