

# Lulas Grelhadas com Salada de Manga, Pimentos e Espinafre

Peixe —   20 min  2 pessoas

[chef.continente.pt/receitas/lulas-grelhadas-com-salada-de-manga-pimentos-e-espinafre](https://chef.continente.pt/receitas/lulas-grelhadas-com-salada-de-manga-pimentos-e-espinafre)



## Ingredientes

### Ingredientes da salada:

- ½ pimento vermelho
- 140 g de espinafres bebé
- ½ de manga, sem casca, cortada em pedaços de 1 cm
- ½ de cebola roxa em rodelas finas
- 1 c. sopa de sumo de lima fresca
- Fatias de limão q.b.
- Fatias de lima q.b.
- Azeite q.b.
- Sal e pimenta q.b.

### Ingredientes das lulas:

- 300 g de lulas pequenas limpas
- 1 c. chá de malagueta em flocos
- 1 c. chá de cominhos moídos
- Sal e pimenta q.b.
- 3 c. sopa de azeite

## Confeção

### 1. Preparação da salada:

Corte o pimento em fatias e unte com um pouco de azeite.

2. Grelhe até ficarem bem suaves (cerca de quatro minutos).

3. Num recipiente coloque os pimentos, os espinafres, a manga, a cebola, o sumo de lima, duas colheres de sopa de azeite, sal e pimenta.

4. Enfeite com fatias de limão.

### 5. Preparação das lulas:

Arranje as lulas e abra-as ao meio de modo a obter uma superfície plana. Corte as lulas em quartos e separe os tentáculos. Retire o excesso de líquidos com a ajuda de papel absorvente.

6. Envolve com as especiarias e uma colher de sopa de azeite.

7. Grelhe as lulas e os tentáculos, virando-os apenas uma vez até ficarem completamente cozinhados.