

墨魚伴菠菜

做法:

1. 墨魚清洗乾淨並剪成圈形，將墨魚圈放入玻璃器皿中加入適量的檸檬汁和切碎的芫茜，再用適量的鹽和胡椒粉醃。
2. 將蕃茄汁倒入平底鍋中，加水攪勻。
3. 在鍋中加入水和少許鹽煮滾後，倒入已清洗乾淨和切成兩段的菠菜，待菠菜熟後放進冷水中，再撈起放在碟上。
4. 墨魚圈放入蕃茄汁中攪勻，用中火煮15分鐘後，倒進預先已煮熟的菠菜碟中，即可食。

材料:

墨魚	500克
檸檬汁	1個
芫茜	少許
蕃茄汁	2.5毫升
菠菜	1扎(500克)
水	1毫升
鹽、胡椒粉	少許



Lulas com espinafres

Ingredientes:

500 gramas de lulas
Sumo de 1 limão
1 raminho de salsa
2,5 dl de molho de tomate
500 gramas de espinafres
1 dl de água
Sal e pimenta q.b.

Confecção:

1. Lave e corte as lulas às rodelas. Coloque as lulas dentro de uma tigela e adicione o sumo de limão e a salsa. Tempere com sal e pimenta.
2. Leve o molho de tomate ao lume, adicione a água e mexa bem.
3. Lave e corte os espinafres ao meio. Leve a cozer em água temperada com sal. Retire, arrefeça em água fria e coloque os espinafres num prato.
4. Junte as lulas ao molho de tomate e envolva bem. Deixe cozinhar em lume brando, durante 15 minutos. Sirva os espinafres com as lulas em cima.