

MASSA COM LEGUMES E FRUTOS DO MAR

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 30 MINUTOS

300g de massa escolhida a gosto
300g de miolo de camarão
150g de miolo de berbigão
1 courgette cortada em cubinhos
1 cenoura ralada
60 ml de azeite
1 cebola picada
3 dentes de alho picados
390g de tomate pelado cortado em cubos
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Folhas secas de manjeriço q.b.
Azeite q.b.
Queijo parmesão

PREPARAÇÃO

1. Num tacho com bastante água a ferver, tempere com sal e um fio de azeite. Junte a massa e deixe cozer durante 10 minutos. Passado os 10 minutos, escorra a massa.
2. Entretanto, num tacho leve ao lume os 60 ml de azeite, a cebola picada e os alhos. Mexa e deixe refogar um pouco. Junte o tomate pelado e deixe cozinhar durante 5 minutos.
3. Numa frigideira, leve ao lume um fio de azeite. Quando estiver quente, junte a courgette e a cenoura ralada. Deixe cozinhar durante 5 minutos. Junte o miolo de camarão e o miolo de berbigão. Tempere com sal e pimenta. Mexa e deixe cozinhar em lume forte até a água secar.
4. Numa outra frigideira, leve ao lume um fio de azeite. Quando estiver quente, junte a massa e salteie. Junte o refogado de legumes e marisco à massa e o molho de tomate. Envolve tudo e tempere com manjeriço. Mexa e apague o lume. Sirva o prato com o queijo parmesão ralado na hora.

Custo: 10.00 € ; Custo por pessoa: 2.50 €

<http://www.saborintenso.com/f25/massa-legumes-frutos-do-mar-12758/>

www.saborintenso.com