

FUSILLI INTEGRAL SALTEADO COM BRÓCOLOS E CAMARÃO

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 2 PESSOAS

200g de brócolos
100g de fusilli integral
200g de miolo de camarão
2 colheres de sopa de azeite
2 dentes de alho picados
Picante a gosto
Folhas de orégãos q.b.



Tempo de preparação: 25 minutos

Custo: 5.50 € | Custo por pessoa: 2.75 €

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar

Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f25/fusilli-integral-salteado-brocolos-camarao-25770/>

PREPARAÇÃO

1. Numa panela com água a ferver, tempere com sal.
Coloque os brócolos a cozer durante 15 minutos.
Depois dos brócolos cozidos, retire-os com uma escumadeira.
 2. Entretanto, numa outra panela com água a ferver, tempere com sal.
Coloque a massa a cozer durante 10 minutos.
Depois da massa cozida, escorra-a.
 3. Numa frigideira, leve ao lume o azeite e os alhos.
Mexe e deixe aquecer.
Junte o camarão.
Tempere com umas pedrinhas de sal e picante.
Mexe e deixe saltear até que o camarão ganhe cor e esteja cozinhado.
 4. Ao camarão, junte a massa.
Mexe e deixe saltear um pouco.
Tempere com orégãos.
Por fim, adicione os raminhos de brócolos.
Misture com cuidado para não desfazer os brócolos.
Deixe saltear mais 2 minutos.
E está pronto a servir.
- A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!

<http://www.saborintenso.com/ebook> - eBook SaborIntenso
Livro Digital de Culinária com 420 páginas

Saborintenso.com