

ESPARGUETE COM COGUMELOS E BÉCHAMEL

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 5 PESSOAS

350g de esparguete
1 colher de sopa de azeite
70g de manteiga
2 dentes de alho picados
350g de cogumelos frescos laminados
1 cebola picada
1 colher de sopa bem cheia de farinha de trigo sem fermento
500 ml de leite
200 ml de natas
200g de fiambre fatiado cortado em tirinhas
200g de queijo flamengo cortado em tirinhas
Sumo de limão
1 colher de chá de folhas de orégãos
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Noz-moscada q.b.
50g de queijo parmesão ralado



Tempo de preparação: 30 minutos
Custo: 6.60 € | Custo por pessoa: 1.32 €

Receita: Neuza Costa
Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar
Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f25/esparguete-cogumelos-bechamel-32723/>

PREPARAÇÃO

1. Numa panela com bastante água a ferver, tempere com sal e junte o azeite. Adicione o esparguete e mexa com um garfo até que fique submerso na água. Deixe cozer conforme o tempo indicado na embalagem. Depois do esparguete cozido, escorra-a.
 2. Entretanto, numa frigideira leve ao lume metade da manteiga e os alhos. Mexa e deixe aquecer. Adicione os cogumelos. Tempere com sal e com os orégãos. Mexa e deixe cozinhar em lume forte até que os cogumelos percam a água.
 3. Num tacho largo leve ao lume a restante manteiga e a cebola. Mexa e deixe refogar sem deixar alourar. Junte a farinha e mexa muito bem. Aos poucos e sem parar de mexer, adicione o leite e as natas. Logo que comece a borbulhar, tempere com sal, pimenta, noz-moscada e umas gotas de sumo de limão. Junte os cogumelos, misture e apague o lume. Por fim, adicione o fiambre, o esparguete e o queijo flamengo. Envolve tudo muito bem.
 4. Coloque o esparguete numa travessa de ir ao forno, previamente untada com manteiga e espalhe. Polvilhe com o queijo parmesão ralado.
 5. Leve ao forno pré-aquecido nos 250º e deixe gratinar durante 10 minutos. Logo que esteja gratinado por cima, retire e sirva.
- A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!