

Esparguete Salteado com Legumes e Bacon

INGREDIENTES PARA 2 PESSOAS
20 MINUTOS

150g de esparguete
125g de bacon fatiado cortado em tiras
150g da parte branca de 1 alho francês cortado em rodela finas
70g de espargos verdes cortados em pedaços
150g de cogumelos portobello laminados
¼ de pimento vermelho cortado em cubinhos
2 ovos
3 colheres de sopa de azeite
1 colher de sopa de manteiga
Sal e pimenta preta
Folhas de orégãos secas



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

Receita em video: <https://www.saborintenso.com/f25/esparguete-salteado-legumes-bacon-43178/>

1. Numa panela com bastante água a ferver, coloque meia colher de sopa de azeite, sal e o esparguete. Mexa com um garfo até que o esparguete amoleça e fique todo dentro de água. Deixe cozer durante 3 minutos.
2. Passado o tempo, junte os espargos e deixe cozer mais 4 minutos. Passado o tempo, escorra tudo.
3. Entretanto, num wok ou numa frigideira, leve ao lume o restante azeite, o alho francês, o bacon, os cogumelos e o pimento vermelho. Mexa, tempere com sal e pimenta. Salteie tudo muito bem até que os legumes percam a água.
4. Depois dos legumes bem cozinhados, adicione o esparguete com os espargos e tempere com folhas de orégãos. Salteie mais um pouco até que tudo fique bem quente.
5. Entretanto, numa frigideira, coloque a manteiga a derreter e quando estiver quente, coloque 1 ovo partido. Tempere o ovo com sal e estrole-o de forma que a gema fique mal passada. Depois do ovo estrelado, retire-o com a escumadeira e coloque por cima da massa já servida no prato. A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!