

# ESPARGUETE COM FRUTOS DO MAR

www.saborintenso.com

## INGREDIENTES PARA 6 PESSOAS

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 20 MINUTOS

350g de esparguete  
600g de lombo de tamboril cortado em cubos  
1 cebola picada  
2 dentes de alho picados  
1 folha de louro  
125 ml de azeite  
700g de tomate maduro cortado em cubos  
300g de miolo de camarão  
200 ml de vinho branco  
200g de delicias do mar cortadas em cubos  
1 kg de mexilhões  
1 raminho de salsa picada  
Sal q.b.  
Pimenta q.b.

## PREPARAÇÃO

1. Numa panela com bastante água a ferver, tempere com sal.  
Junte o esparguete.  
Mexe com um garfo e deixe cozer durante 8 minutos.
2. Passado os 8 minutos, escorra o esparguete.
3. Num tacho largo, leve ao lume o azeite, a cebola, os alhos e a folha de louro.  
Mexe e deixe refogar um pouco.
4. Junte o tomate e deixe refogar 5 minutos.
5. Passado os 5 minutos junte o tamboril.  
Tempere com sal e pimenta.  
Mexe e junte a salsa picada e o vinho branco.  
Deixa cozinhar 5 minutos.
6. Junte o miolo de camarão, o esparguete e as delicias do mar.  
Envolve tudo e junte o mexilhão.  
Mexe e deixe cozinhar até as conchas abrirem.  
Depois do mexilhão aberto está pronto a servir.

Custo: 20.00 € ; Custo por pessoa: 3.33 €

<http://www.saborintenso.com/f17/esparguete-frutos-do-mar-9372/>

[www.saborintenso.com](http://www.saborintenso.com)