

ESPARGUETE NEGRO COM LULAS E CAMARÃO

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 3 PESSOAS

250g de esparguete com tinta de choco
300g de lulas cortadas em rodela
250g de miolo de camarão
125 ml de azeite
1 dente de alho
1 cebola cortada em tiras
150g de rebentos de soja
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 20 minutos
Custo: 13.00 € | Custo por pessoa: 4.30 €

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

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f17/esparguete-negro-lulas-camarao-23473/>

PREPARAÇÃO

1. Numa panela com bastante água a ferver, tempere com sal e um fio de azeite. Adicione a massa e mexa com um garfo. Deixe cozer "al dente" conforme as instruções da embalagem. Depois da massa cozida, escorra-a.
2. Entretanto, leve ao lume numa frigideira, uma colher de sopa de azeite. Deixe aquecer. Junte as lulas. Tempere com umas pedrinhas de sal e pimenta. Deixe fritar em lume forte até que a água das lulas seque. Depois de bem sequinhas, apague o lume.
3. Numa outra frigideira, leve ao lume o restante azeite, a cebola e o alho. Mexa e deixe refogar. Junte o camarão. Tempere com umas pedrinhas de sal e pimenta. Deixe fritar em lume forte até que o camarão ganhe cor. Adicione ao camarão, as lulas e os rebentos de soja. Mexa e deixe saltear durante 1 minuto.
4. Por fim, junte a massa e misture. Deixe saltear durante 1 minuto e apague o lume. E está pronto a servir.

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

Saborintenso.com