

ESPARGUETE INTEGRAL COM **ATUM** E CREME DE SOJA

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

500g de esparguete integral
2 colheres de sopa de azeite
250g de atum de conserva em óleo vegetal
200g de cogumelos laminados de conserva
1 cebola picada
400 ml de creme de soja para culinária
1 folha de louro
5 colheres de sopa de azeite
Sal q.b.
Alho em pó q.b.
Pimenta q.b.
Noz-moscada q.b.
Orégãos q.b.

PREPARAÇÃO

Numa panela com água a ferver, tempere com sal e com as duas colheres de azeite.

Coloque o esparguete a cozer durante 10 minutos. Depois de cozido, escorra a massa num escurridor. Num tacho, leve ao lume a cebola, as cinco colheres de sopa de azeite e a folha de louro, deixe refogar tudo.

Depois da cebola refogada, junte os cogumelos, o atum e mexa bem, tempere com o alho em pó, pimenta, noz-moscada e com um pouco de sal. Deixe refogar alguns minutos.

Depois de tudo ligeiramente refogado, junte o creme de soja e orégãos, mexa, e deixe cozinhar até o molho começar a secar.

Passado cerca de 3 minutos está pronto a tirar.

Sirva o esparguete com o molho de atum por cima e decore com salsa picada.

Custo: 6.50 € ; Custo por pessoa: 1.62 €

<http://www.saborintenso.com/f17/esparguete-integral-atum-creme-soja-772/>

www.saborintenso.com