

Esparguete com Atum, Natas e Cogumelos

INGREDIENTES PARA 3 PESSOAS

3 colheres de sopa de azeite
½ cebola picada
1 dente de alho picado
150g de cogumelos frescos laminados
100g de folhas de espinafres
170g de esparguete
170g de atum de conserva escorrido
200 ml de natas
Queijo parmesão
Folhas de orégãos secas
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 15 minutos

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Video: Sandro Vilar

Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f17/esparguete-atum-natas-cogumelos-42992/>

PREPARAÇÃO

1. Numa panela com bastante água a ferver, coloque sal e uma colher de sopa de azeite. Junte o esparguete e mexa com um garfo. Deixe cozer durante 10 minutos.
 2. Depois da massa cozida, escorra-a. Passe-a por um pouco de água para que não coza mais.
 3. Entretanto, e enquanto o esparguete coze, faça a restante receita. Numa frigideira leve ao lume o restante azeite, a cebola e o alho. Mexa e deixe refogar até que a cebola fique vidrada.
 4. Junte as folhas de espinafres bem escorridas. Salteie durante alguns segundos até que estas murchem. Adicione os cogumelos. Tempere com sal e pimenta. Salteie tudo em lume forte até que a água seque.
 5. Misture o atum e as natas. Tempere a gosto com os orégãos e deixe ferver.
 6. Logo que comece a ferver, junte o esparguete cozido e misture muito bem. Por fim, junte um pouco de queijo parmesão ralado a gosto e mexa. E está pronto a servir.
- A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!