

Esparguete com Bacalhau e Natas

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

1 lombo de bacalhau
8 camarões descongelados ou frescos
4 colheres de sopa de azeite
1 cebola roxa cortada em rodelas meia lua
1 dente de alho picado
1 folha de louro
salsa picada
12 azeitonas pretas
200 ml de natas
170g de esparguete
Pimenta q.b.
Sal q.b.



Tempo de preparação: 40 minutos

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Video: Sandro Vilar

Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f17/esparguete-bacalhau-natas-43078/>

PREPARAÇÃO

1. Numa panela com água a ferver, coloque o lombo de bacalhau a cozer durante 10 minutos. Passado o tempo, retire-o com uma escumadeira para um prato e deixe arrefecer.
 2. À água de cozer o bacalhau, junte uma colher de sopa de azeite e um pouco de sal. Coloque o esparguete, mexa com um garfo e deixe cozer o tempo indicado na embalagem. Depois do esparguete cozido, escorra-o e passe-o ligeiramente por água fria para não cozer mais.
 3. Entretanto, descasque os camarões e retire-lhes a tripa. Limpe o bacalhau de peles e de espinhas e desfie.
 4. Numa frigideira, leve ao lume o restante azeite, a cebola, o alho e o louro. Mexa e deixe refogar até que a cebola amoleça.
 5. Ao refogado, junte o camarão, o bacalhau e a salsa. Tempere com pimenta. Salteie muito bem até que o camarão ganhe cor.
 6. Adicione as natas. Mexa e deixe cozinhar em lume brando durante 1 minuto. Retire a folha de louro.
 7. Por fim, junte o esparguete e envolva muito bem. Retire e sirva de imediato.
- A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!