

ESPARGUETE FRESCO SALTEADO COM TOMATE E AZEITONAS

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 10 MINUTOS

250g de esparguete fresco
80 ml de azeite
1 cebola ralada
2 dentes de alho ralados
2 tomates cortados em cubos
2 colheres de sopa de polpa de tomate
4 colheres de sopa de azeitonas pretas descaroçadas cortadas em rodelas
Sal q.b.
Pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

1. Numa panela com água a ferver, tempere com sal e coloque o esparguete a cozer durante 7 minutos.
2. Num tacho, leve ao lume o azeite, a cebola e o alho.
Mexe e deixe fritar durante 1 minuto.
Junte o tomate e a polpa de tomate.
Deixe fritar mais 1 minuto para o tomate não ficar muito cozinhado.
Tempere com pimenta e um pouco de sal.
3. Depois do espargute cozido, escorra-o e junte ao tomate.
Junte também as azeitonas, mexa e apague o lume.
4. Se quiser, polvilhe com orégãos ou manjerição

Custo: 1.30 € ; Custo por pessoa: 0.32 €

<http://www.saborintenso.com/f22/esparguete-fresco-salteado-tomate-azeitonas-5956/>

www.saborintenso.com