

ESPARGOS COM PIMENTOS E COGUMELOS SALTEADOS

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 6 PESSOAS

100 ml de azeite
2 dentes de alho picados
400g de espargos
1 cebola laminada
1 pimento amarelo cortado em tiras finas
1 pimento vermelho cortado em tiras finas
1 pimento laranja cortado em tiras finas
300g de cogumelos frescos cortados em quartos
Sal q.b.
Pimenta q.b.
Folhas de 1 raminho de alecrim fresco



Tempo de preparação: 15 minutos
Custo: 7.00 € | Custo por pessoa: 1.16 €

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

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f22/espargos-pimentos-cogumelos-salteados-38851/>

PREPARAÇÃO

1. Corte os espargos em pedaços de 2,5 cm e rejeite a parte fibrosa.
2. Num wok ou numa frigideira, leve ao lume o azeite, os alhos e as folhinhas de alecrim. Deixe aquecer e adicione os espargos. Deixe saltear em lume forte durante 4 minutos.
3. Aos espargos, junte a cebola e os pimentos. Tempere com sal e pimenta. Deixe saltear durante 4 minutos e mexa de vez em quando.
4. Por fim, junte os cogumelos e deixe saltear até que a água seque. Depois dos legumes salteados e o molho seco, está pronto a servir. Pode utilizar este prato, como acompanhamentos de pratos de peixe ou de carne ou como prato principal. A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!