

Esparguete de Courgette Salteado com Cogumelos

INGREDIENTES PARA 2 PESSOAS

1 courgette grande
200g de cogumelos Portobello laminados
A parte branca de 1 alho francês cortado em rodé-
las finas
1 cenoura grande ralada
2 colheres de sopa de azeite
Sal
Pimenta branca



Tempo de preparação: 10 minutos

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Video: Sandro Vilar

Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f22/esparguete-courgette-salteado-cogumelos-43097/>

PREPARAÇÃO

1. Corte as extremidades à courgette e se quiser descasque.
2. Com um espiralizador corte a courgette em esparguete.
3. Num wok, leve ao lume o azeite e deixe aquecer.
Junte o alho francês e salteie até que amoleça.
Adicione os cogumelos e a cenoura.
Tempere com sal e pimenta.
Misture bem e deixe saltear até que os legumes comecem a perder a água.
4. Quando os legumes amolecerem, junte a courgette.
Misture bem e deixe cozinhar entre 2 a 3 minutos até que a água seque.
Quando a courgette estiver cozinhada a gosto, retire e sirva.
Podem usar este acompanhamento tanto para pratos de carne como pratos de peixe.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!