

Pratos Principais | Pizzas e Massas

Tagliatelle com Camarões, Rúcula, Tomate Seco e Malaguetas

30 min. | Fácil | Moderado | 4 doses

Ingredientes

500 g de tagliatelle

300 g de miolo de camarão

3 0 tomates secos em óleo

4 0 dentes de alho picados

1 0 cebola em fatias

1 copo de vinho branco

1 embalagem de rúcula (pode substituir por espinafres bebés ou agriões)

0 coentros ou manjericão q.b.

0 azeite q.b.

0 óleo do tomate seco q.b.

0 sal e pimenta q.b.

1 0 malagueta vermelha

Informação nutricional

Energia	606,4 kcal	30%*
Proteínas	36,8 g	74%*
Lípidos	6,5 g	9%*
Hidratos de Carbono	97,6 g	38%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Tempere os camarões com sal e dois dentes de alho picados.
2. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Enquanto isso, corte a malagueta ao meio e com a ajuda de uma colher de café, retire as suas sementes no sentindo do comprimento. Corte em fatias finas e reserve.
3. Salteie os restantes dentes de alho numa frigideira num pouco de azeite durante cerca de 2 minutos.

4 Junte a cebola, a malagueta e em seguida o tomate seco em tiras finas.

5 Baixe o lume e envolva bem. Deixe cozinhar por cerca de 4 minutos.

6 Aumente o lume, junte os camarões, cozinhe por 2 minutos e refresque com o vinho branco e deixe tomar gosto.

7 Por fim junte a massa escorrida, envolva bem, adicione por último a rúcula, deixe que amoleça ligeiramente e rectifique os temperos com sal e pimenta e sirva de imediato. Dica Nestlé: Se quiser ter massa sempre pronta e no ponto de cozedura a seu gosto, cozinhe-a e guarde-a num saco de congelação juntamente com um pouco da água da cozedura. Vai ver que ao juntar a uma frigideira ela ficará como se tivesse sido acabada de cozinhar.