

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Fettuccine com Cogumelos e Pesto

15 min. | Fácil | Económico | 6 doses

Ingredientes

450 g de fettuccine
400 g de cogumelos marron
1/2 malagueta vermelha
2 dentes de alho
água q.b.
sal q.b.
azeite q.b.
PARA O PESTO:
1 chávena de tomate seco
100 g de espinafres
1/2 chávena de amendoim torrado
30 g de queijo parmesão
2 c. de sopa de azeite
1 dente de alho
1/2 limão (sumo)
sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	410,5 kcal	21%*
Proteínas	14,9 g	30%*
Lípidos	13,9 g	20%*
Hidratos de Carbono	55,9 g	21%*

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

Preparação

1. Coza a massa em água a ferver com uma pitada de sal, de acordo com o tempo indicado na embalagem.
2. Para o pesto, triture todos os ingredientes numa picadora até obter uma pasta.

3 Numa frigideira, salteie os cogumelos fatiados em azeite com os dentes de alho esmagados e a malagueta sem sementes.

4 Junte o fettuccine e o pesto e envolva tudo muito bem.