

Pratos Principais | Pizzas e Massas

Esparguete com Cogumelos e Fígado

25 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

30 g de manteiga
30 g de farinha
salsa q.b.
350 g de espaguete
1,4 dl de água
450 g de fígado suíno (cortado em pedacinhos)
100 g de bacon (cortado em pedacinhos)
225 g de cogumelos (cortados)
1 dente de alho (esmagado)

Informação nutricional

Energia	640,3 kcal	32%*
Proteínas	39,4 g	79%*
Lípidos	22,4 g	32%*
Hidratos de Carbono	68,4 g	26%*

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

Preparação

1. Coloque todos os ingredientes para o molho num tacho, mexa e tape.
2. Deixe cozinhar cerca de 45 minutos, em lume brando, mexendo ocasionalmente.
3. Coza o esparguete à parte e coloque-o depois numa travessa.
4. Misture a manteiga com a farinha e junte ao preparado do molho, já pronto, até este engrossar.
5. Sirva em pequenas porções.