

Pratos Principais | Vegetarianos

Pasta Alla Norma

30 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

2 embalagens de Tiras Marinadas GARDEN GOURMET
400 g de esparguete
1 beringela
2 dentes de alho
1 lata de tomate em cubos
2 c. de sopa de alcaparras
2 c. de chá de orégãos secos
manjericão fresco
azeite

Informação nutricional

Energia	275,3 kcal	14%*
Proteínas	18,9 g	38%*
Lípidos	8,7 g	12%*
Hidratos de Carbono	26,9 g	10%*

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

Preparação

1. PREPARAR AS BERINGELAS E FAZER O MOLHO DE TOMATE
Cortar a beringela em cubos com cerca de 2 cm, colocar numa peneira, polvilhar com sal e deixar descansar por 10 minutos. Fritar o alho com um pouco de azeite e acrescentar os tomates picados. Levar ao lume e deixar cozinhar cerca de 10 minutos até obter um molho espesso.

2. COZINHAR A MASSA E A BERINGELA
Ferver um pouco de água e cozinhar o esparguete. Lavar a beringela, secar e cozinhar com um pouco de azeite. Polvilhar com orégãos. Cozinhar as alcaparras e metade do manjericão (picado grosseiramente).

3. FRITAR AS TIRAS MARINADAS
Fritar as Tiras Marinadas GARDEN GOURMET conforme as instruções da embalagem. Escorrer a água do esparguete e guardá-la para uso posterior.

4 DECORAR E SERVIR

Colocar o molho com as Tiras Marinadas na massa e servir. Decorar com o manjericão fresco restante. Poderá adicionar queijo, se desejar.