



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 manjerição fresco restante. Poderá adicionar queijo, se desejar.