



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

<b>Energia</b>	275,3 kcal	14%*
<b>Proteínas</b>	18,9 g	38%*
<b>Lípidos</b>	8,7 g	12%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.