



Esparguete com brócolos, curgete e pinhões

esparguete com brócolos, curgete e pinhões

18 min | ★ | Massa

para 4 pessoas

ingredientes

300 g de brócolos

250 g de esparguete

Água

Sal q.b.

2 colheres de sopa de miolo de pinhão

2 colheres de sopa Becel Cozinha

3 dentes de alho

1 curgete pequena

Pimenta de moinho

Queijo parmesão

modo de preparação (para 4 porções)

para esparguete com brócolos, curgete e pinhões

1. Separe os brócolos em raminhos pequenos e elimine o talo central.
2. Introduza os raminhos de brócolos e o esparguete numa panela com água a ferver, tempere com sal e deixe cozer destapado até o esparguete estar al-dente.
3. Ao mesmo tempo leve ao lume os pinhões numa frigideira antiaderente e deixe alourar. Retire os pinhões para outro recipiente e reserve-os.
4. Deite a Becel Cozinha na mesma frigideira, junte os dentes de alho bem picadinhos e leve de novo ao lume.
5. Entretanto lave a curgete e corte-a em rodela finas. Deite as rodela de curgete na frigideira, tempere com sal e pimenta moída na altura e deixe cozinhar, sobre lume moderado e mexendo de vez em quando, até a curgete estar tenra mas ainda crocante.
6. Escorra o esparguete e os brócolos, coloque-os no recipiente para servir e adicione a curgete. Misture bem e sirva de imediato polvilhado com lascas de queijo parmesão e os pinhões reservados.

Saboroso!