

diversos



Esparguete com courgettes

ingredientes

Para 4 pessoas

- . 600 g de courgettes
- . 2 dentes de alhos
- . 1 cebola
- . ¼ l de caldo de legumes
- . 1 colher de óleo
- . 1 pitada de orégãos
- . 1 pitada de sal
- . 3 l de água
- . 1 ½ l colherzinha de sal
- . 1 colherzinha de óleo
- . 300 g de esparguete
- . 100 g de presunto cortado em tiras finas
- . 2 colheres de natas espessas levemente batidas
- 2 colheres de *petit suisse* natural

preparação

Lave e seque as courgettes, corte as pontas. Pasta-as ao meio no sentido do comprimento, volte a dividir em metade em duas ou três tiras (conforme o tamanho) e corte-as em cubos. Descasque e pique os dentes de alho e a cebola.

Ponha a ferver o caldo de legumes.

Aqueça o óleo numa caçarola e refogue o alho e a cebola até ficarem transparentes.

Junte os cubos de courgette. Refogue por momentos, mexendo sempre, e deite o caldo quente. Junte os orégãos e tempere de sal a gosto. Tape e deixe cozer durante 15 minutos em lume brando.

Aqueça numa panela a água com o sal e o óleo. Quando estiver a ferver, introduza o esparguete fazendo-o deslizar pela parede da panela, mexa e deixe cozer até ficar al dente.

Aqueça uma travessa funda de serviço, enchendo-a de água a ferver.

Elimine a gordura do presunto e corte-o as tirinhas.

Escorra a massa. Esvazie e seque a travessa.

Fora do lume, misture as natas com o *petit suisse*, o presunto e as courgettes.

Misture a massa e o molho na travessa e sirva imediatamente.

