Vegetarianas

ESPARGUETE INTEGRAL COM REQUEIJÃO E NOZES

Receita de Fã
Fácil
25 Min.
2 Doses

INGREDIENTES

- 200 G DE ESPARGUETE INTEGRAL
- 4 COGUMELOS BRANCOS MÉDIOS
- 1/2 PIMENTO VERDE
- 1/2 PIMENTO VERMELHO
- 1 TOMATE CHUCHA
- 100 G DE REQUEIJÃO LIGHT
- 1 MÃO CHEIA DE NOZES
- CASCA DE 1/2 LIMÃO
- 2 C. SOPA AZEITE
- 1 C. SOPA VINAGRE DE CIDRA
- SAL
- COENTROS

CONFEÇÃO

1. Limpe os cogumelos e corte-os aos quartos. Coloque-os no cesto do vapor.
2. Coloque o acessório batedor e o esparguete na taça da CC e encha com água até à marca do vapor. Tempere com sal.
3. Coloque a cesta com os cogumelos, tape a CC e regule a tampa para máximo vapor dentro da taça.
4. Seleccione vel.1, 100º, 15 minutos.
5. Entretanto, corte o tomate em cubinhos e pique finamente os coentros.
6. No final do programa, escorra o esparguete e utilizando o acessório ralador/cortador com a lâmina mais grossa corte os pimentos em fatias.
7. Coloque o acessório misturador e junte os cogumelos, a casca de limão, o azeite e o vinagre e tempere com um pouquinho de sal.
8. Seleccione Slow Cook, P1, 12 minutos, sem tampa.
9. No fim do programa, descarte a casca de limão e envolva este preparado no esparguete, juntamente com o tomate. Acrescente por cima o requeijão, as nozes e os coentros picados.