

ESPARGUETE COM ATUM FRESCO PESSEGO E LARANJA



INGREDIENTES

- 200G MASSA ESPARGUETE (PODEM OPTAR POR MASSA INTEGRAL PARA SER MAIS SAUDAVEL)
- 200G ATUM FRESCO
- 100G AGRIÃO
- 2 PESSEGOS
- SAL E AZEITE Q.B. PARA MOLHO
- 1 LARANJA
- 2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- 1 COLHER DE SOPA DE VINAGRE BALSAMICO
- 1 COLHER DE SOBREMESA DE MOSTARDA
- SAL Q.B.

CONFEÇÃO

1. Coloque na taça com a lamina misturadora o sumo e raspa da laranja, e os restantes ingrediente do molho e programe Vel5, 20 seg. Reserve o molho.
2. Tempere o atum com sal e sumo de limão.
3. Coloque na taça a lâmina misturadora, 700ml de água, 2 colheres de sopa de azeite e uma colher de sopa de sal.
4. Coloque no cesto o atum e programe 130º, 15min.
5. A meio do tempo adicione a massa à taça.
6. Corte o pessego em gomos.
7. Numa travessa envolva a massa, os pedaços de atum, o pessego, os agriões e molho.
10. Receita adaptada da revista Robot de cozinha de Junho 2016.