

# ESPAGUETE COM BRÓCOLIS E SARDINHA

## INGREDIENTES

300 g de macarrão numero oito

100 g de brócolis

1 lata de sardinha

3 dentes de alho amassado

1/2 cubo de caldo de carne

sal a gosto

2 colheres de margarina

pimenta-do-reino

## MODO DE PREPARO

Ferva um litro de água.

Com a água já em ebulição adicione uma colher de chá de sal e duas colheres de sopa de óleo.

Acrescente o macarrão.

Enquanto o macarrão ferve, numa frigideira coloque a margarina e refogue o brócolis com uma pitadinha de sal, reserve.

Com o macarrão já pronto e 'al dente', escorra e jogue um copo de água fria no macarrão, reserve.

Ao abrir a lata de sardinha despeje todo o óleo da lata na panela. Com o fogo médio, espere a água do óleo secar e adicione o alho. Mexa o alho até dourar e acrescente o macarrão, o caldo (com uma faca, raspe-o), o brócolis e a sardinha (parta a sardinha em pedaços, sem desfiar para aproveitar melhor o sabor e dar um charme no visual). E bom apetite!

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/31797-espaguete-com-brocolis-e-sardinha.html>