

ESPAGUETE DA SARA

INGREDIENTES

2 abobrinhas longas e não muito grossas

6 folhinhas de menta

200 g de espaguete número 4 ou 5

1/2 xícara de azeite de oliva extra virgem

sal fino

sal grosso

MODO DE PREPARO

Lavar e cortar em rodelas finas a abobrinha.

Colocar as rodelas de abobrinha no escorredor, salpicar o sal fino e colocar um prato sobre elas para fazer peso.

Deixá-las repousar por 15 minutos para perderem um pouco da própria água.

Em seguida, em uma frigideira alta, versar o óleo de oliva, as abobrinhas bem espalhadas e deixá-las dourar, virando-as aos poucos.

Tirar do fogo e juntar as folhas de menta.

Simultaneamente, em uma panela funda colocar a água para ferver.

Quando estiver fervendo jogar uma colher de sopa de sal grosso.

Juntar o espaguete e deixá-lo cozinhar al dente o tempo especificado no pacote.

Escorrer o macarrão e colocar na travessa.

Jogar por cima as abobrinhas com todo o óleo, misturar e servir imediatamente.

À mesa quem quiser pode salpicar queijo parmesão ralado.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/46492-espaguete-da-sara.html>