



Esparquete com atum e queijo Limiano no forno

por Família Moreira

INGREDIENTES

100g de esparquete
15g de margarina
50g de cogumelos às rodelas
200g de atum de conserva escorrido
3dl de molho bechamel
100g de queijo LIMIANO
Sal e pimenta
Pão ralado

PREPARAÇÃO

Coza o esparquete em água fervente temperada com sal durante 8 a 12 minutos.
Coloque o esparquete a escorrer num passador.
Derreta a margarina e salteie os cogumelos durante alguns minutos.
Esmague o atum e junte-o ao molho bechamel, adicione o queijo LIMIANO cortado em cubinhos e os cogumelos.
Misture o esparquete e tempere com um pouco de sal e pimenta.
Deite o preparado num prato de ir ao forno e polvilhe com o pão ralado.
Leve ao forno 180° durante 20 a 30 minutos.

