

Concorrente #5 – O Amanhã da Criança

Esparguete com frango, espinafres e tomate

INGREDIENTES: (1pax)

½ Chávena de tomates secos picados, escorridos
4 Colheres de sopa de azeite retirado do tomate seco
1 kg de frango desossado e sem pele (de preferência, coxas sem pele e sem osso), cortado
1 Colher de chá de sal
1/2 Colher de chá de pimenta cayenne
8 Tomate romã picados
1/2 Chávena de folhas de manjeriço fresco picado
500gr de espinafres frescos
6 Dentes de alho picados
500gr de massa espaguete
6 Colheres (sopa) de azeite

COZINHA:

Adicione os tomates secos picados e 4 colheres de sopa de azeite, escoados dos tomates secos, para uma panela grande, em lume médio.
Adicione o frango cortado. Use de preferência coxas de frango desossadas e sem pele, mas também pode usar peito de frango cortado aos bocadinhos.
Adicione a pimenta cayenne e o sal.
Cozinhe em lume médio até que o frango esteja cozido, cerca de 5 minutos.
Adicione os tomates romã picados, as folhas de manjeriço frescas picadas, os espinafres frescos e os dentes de alho picados na panela com frango. Cozinhe em lume médio cerca de 3 a 5 minutos até o espinafre murchar um pouco, e os tomates liberam alguns de seus sucos. Retire do fogo.
Cubra com a tampa.
Coza a massa esparguete de acordo com as instruções da embalagem.
Adicione a massa esparguete cozida e escorrida para a panela com o frango e os legumes.
Misture tudo muito bem em lume baixo, e caso seja necessário adicione mais temperos (sal e pimenta). Retire do fogo.
No final, quando a massa e os legumes estiverem fora do fogão, adicione 6 colheres de azeite de alta qualidade

TEMPO TOTAL DE COZINHA (FIMADO):

Preparação: 20 minutos;
Confeção: 30 minutos

OBSERVAÇÕES:

Cozinha: Mediterrânea

Porções 8 porções

Calorias 1064 kcal

Receita adaptada da autora: [Julia](#)

<https://juliasalbum.com/tomato-spinach-chicken-spaghetti/>