

## 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 manjericão fresco picado  
500gr de espinafres frescos  
6 Dentes de alho picados  
500gr de massa espaguete  
6 Colheres (sopa) de azeite

### CONFEÇÃO:

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 manjericão 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 espaguete de acordo com as instruções da embalagem.  
Adicione a massa espaguete 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 CONFEÇÃO (TUMADO):

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/>