**Esparguete salteado com Fiambre e Brócolos**

Ingredientes 4 pessoas

Tempo de preparação 20 minutos; tempo de confeção 20 minutos

0,3 Kg \_ Esparguete

0,2 Kg \_ Brócolos congelados

0,200 Kg \_ Fiambre

 0,007 Kg \_ Sal grosso (7g)

0,002 Kg \_ Pimenta (2g)

0,15 Kg \_ Cebola

0,001 Kg \_ 2 dentes de alho

0,01 L \_ Azeite

0,001 Kg \_ Orégãos secos

0,5 Kg \_\_ Salada de Tomate (opcional)

**Progressão da receita:**

Cozer a massa esparguete em abundante água com sal e um pouco de óleo, escorrer e reservar (não lavar).

Cortar o Fiambre em tiras finas.

Picar cebola, picar os alhos.

Refogado em azeite a cebola o alho picado, adicionar os brócolos já descongelados. Depois adicionar o esparguete ou outra massa tipo riscada ou penne. Envolver tudo muito bem polvilhar com as folhas de orégãos secas.

Verificar o tempero.

Servir com uma salada de tomate cortado ás rodelas finas. Temperar a gosto. (opcional)