**Esparguete salteado com Atum de lata**

Ingredientes 4 pessoas

Tempo de preparação 20 minutos; tempo de confeção 20 minutos

0,3 Kg \_ Esparguete

0,140 Kg \_ 3 lata de atum (escorrido)

0,005 Kg \_ Salsa (5g)

0,1 Kg \_ Tomate pelado (100 g)

 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

0,5 Kg \_ Alface portuguesa(opcional)

**Progressão da receita:**

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

Abrir as latas de atum, e deixar escorrer.

Retirar as grainhas ao tomate pelado e cortar em pequenos cubos.

Cortar as cebolas às rodelas finas, picar os alhos, lavar e picar a salsa bem fininha

Refogado em azeite as rodelas de cebola o alho picado, adicionar o tomate pelado, e o esparguete. Envolver tudo muito bem, adicionar o atum e a salsa picada.

Verificar o tempero.

Servir com uma salada de alface e cebola às rodelas finas. Temperar a gosto. (opcional)