

Esparguete Ponzu com Atum e Cogumelos

Tempo total **35 Mins.** **35 Mins.** Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)
2.983 kJ / 714 kcal

Gorduras totais: **67,2 g** Proteína: **31,2 g**
Hidratos de carbono: **103,1 g**

INGREDIENTES

4 Porções

500 g	de esparguete
	Sal q.b.
1	lata de atum em conserva
240 g	de mistura de cogumelos (por exemplo, shitake, shimeji, etc.)
1	dente de alho
2	cebolas pequenas
60 g	de rúcula
1	malagueta pequena
2 colheres de sopa	de azeite
	Pimenta moída na hora
400 g	de tomate picado
200 ml	<u>Kikkoman Molho de Soja</u>
	<u>Ponzu Limão</u>
	queijo parmesão q.b.

PREPARAÇÃO

Passo 1

Cozinhe o esparguete em água fervente com sal, de acordo com as instruções da embalagem.

Passo 2

Escorra o atum, limpe, apare e descasque os cogumelos, corte-os em fatias e retire os talos aos cogumelos shimeji. Descasque o alho e as cebolas e corte-os em fatias finas. Lave e apare a rúcula.

Passo 3

Frite os cogumelos e metade das cebolas em 1 colher de sopa de óleo, tempere com sal e pimenta e retire da panela. Adicione o restante óleo à frigideira e frite o alho e a pimenta, o resto das cebolas. Adicione os tomates e o molho Ponzu, leve a ferver, junte a mistura de cogumelos e cebola, o macarrão e a rúcula e tempere com pimenta.

Passo 4

Sirva o Esparguete Ponzu coberto com queijo parmesão ralado no momento e uma pitada de pimenta.