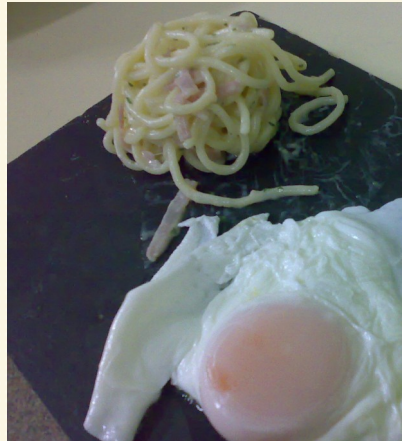


COCIÑA PARA EMANCIPIADOS

Espaguetes

Ingredientes (4 pers):

Espaguetes
Espárragos
Xamón de York
1 vaso de nata líquida
1 culler de margarina
1 culler de fariña
Aceitunas negras
Aceite
Perexil
Sal



Elaboración:

1. Meter nunha pota a cocer os espaguetes.
2. Cortar en cubos o xamón, os espárragos e as aceitunas negras.
3. Nunha pota botar a margarina e deixar fundir. Botar o xamón e deixar dorar.
4. Botar a culler de fariña, remexer e botar o caldo dos espárragos. Botar tamén a nata líquida.
5. Botar as aceitunas e os espárragos e deixar cocer uns minutos.
6. Cando esté cocinado engadir os espaguetes cocidos e mezclar todo. Sazonar con perexil e sal e retirar.

Anotacións:

Se os espaguetes non se van servir no momento botarlle un pouco de aceite, unha vez escurridos, para que non se peguen.

ORGANIZA:



Comité Universitario
Campus Ourense

COLABORA:



Asociación cultural
As Ortigas

Utensilios:

Pota
Culler
Coiteiro