



## Espaguete molhadinho com sardinha e tomate

[www.receitasdafia.com/receitas/espaguete-molhadinho-com-sardinha-e-tomate](http://www.receitasdafia.com/receitas/espaguete-molhadinho-com-sardinha-e-tomate)

Rica em ômega-3, além de proteínas e gorduras boas, a sardinha é um ingrediente barato, já que ela funciona mesmo na versão enlatada, Essa receita é uma opção prática e barata para o almoço e jantar e fica super saboroso!

 25 min

 2 porções

### Ingredientes

- 3 [tomates](#) cortados em cubos de 2cm (300g)
- 1 lata de [Sardinha](#) em Óleo
- 1 folha de louro
- 200g de [espaguete](#) cozido conforme as indicações da embalagem
- 1 [ovo](#) cozido picado
- [cheiro verde](#) picado a gosto
- sal e pimenta do reino a gosto

### Modo de Preparo

1. Numa frigideira grande aqueça o Óleo da Sardinha. Acrescente o tomate e o louro e refogue rapidamente.
2. Junte as Sardinhas e refogue mais um pouco.
3. Acrescente o espaguete cozido e envolva a massa no refogado de tomate e Sardinha.
4. Salpique o ovo cozido e o cheiro verde. Sirva em seguida.

[www.receitasdafia.com](http://www.receitasdafia.com)