

# MACARRÃO INTEGRAL COM ATUM DEFUMADO

## INGREDIENTES

500 g de macarrão integral (penne, Fusilli ou Tortellini tricolore)

1 lata de atum defumado

2 lata de atum em pedaços ou ralado (natural)

200 g creme de ricota (ou 1 copo de requeijão light)

1 cebola

2 dentes de alho

sal a gosto

orégano agost

cheiro-verde a gosto

pimenta calabresa a gosto

queijo ralado a gosto para servir

1 copo da água do cozimento do macarrão

## MODO DE PREPARO

Cozinhe a massa por 9 minutos, escorra e reserve um copo da água do cozimento.

Pique a cebola em quadradinhos, refogue com o alho amassado até ficar dourado.

Em seguida coloque os atuns( sem os líquidos da conserva).

Adicione o restante dos temperos e misture ainda refogando.

Abaixe o fogo e coloque o creme de ricota

(ou requeijão light) mexa até ficar homogêneo,

adicone o copo da água do macarrão, para tornar o molho mais líquido.

Apure o sal e pimenta e pronto,

sirva encima do macarrão, finalizando com o queijo ralado.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13161-macarao-integral-com-atum-defumado.html>