

# MACARRÃO BOLONHESA COM CARNE DE SOJA

## INGREDIENTES

1 pacote de 500 g de macarrão parafuso  
4 colheres de óleo de girassol ou de soja  
150 g de proteína de soja tostada sabor cebola e salsa (tipo carne moída)  
600 g de extrato de tomate  
1 cebola picada  
1 e 1/2 copo de água quente  
pimenta-do-reino  
sal  
2 colheres (sopa) de azeitonas picadas sem caroço  
salsa ou coentro conforme preferência  
1 colher (chá) de alho picado

## MODO DE PREPARO

Ferva uma panela de água (cerca de 2 litros).

Despeje o macarrão e deixe cozinhar sem deixar ficar muito mole, nem muito duro.

Coe a água do macarrão e separe, misture com 2 colheres de óleo para não grudar.

Pegue a proteína de soja e misture com 1 e 1/2 copo de água fervente.

Separe em um recipiente, até inchar e ficar como carne moída.

Refogue a cebola em 2 colheres de óleo e depois acrescente a salsa, a pimenta-do-reino, o alho e o sal, sempre com cuidado para não salgar muito se a "carne" já vier temperada.

Acrescente o extrato de tomate e mexa até ferver.

Acrescente o macarrão que estava reservado e despeje em um recipiente bonito de vidro.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/21314-macarrao-bolonhesa-com-carne-de-soja.html>