

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.

Separar 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.

Acrecente o extrato de tomate e mexa até ferver.

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

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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