

MACARRÃO VEGETARIANO DELICIOSO E SUPER RÁPIDO

INGREDIENTES

1/2 pacote de macarrão penne
1 abobrinha
1 punhado de rúcula
2 tomates médios
300 g de lentilha cozida
alho
sal
azeite
manjerição seco
alecrim ou outra erva de sua preferência

MODO DE PREPARO

Cozinhe o macarrão com um pouco de sal e reserve.

Numa panela, aqueça o azeite e o alho e deixe dourar.

Acrescente o sal, o manjerição e o alecrim ou outros temperos que preferir.

Corte a rúcula em pequenos pedaços.

Junte ao azeite, a lentilha, a abobrinha picada, os tomates picados e a rúcula.

Refogue tudo, até que fiquem cozidos e a abobrinha fique macia (aproximadamente, 10 minutos em fogo médio).

Junte os vegetais ao macarrão.

Sirva quente.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29328-macarrao-vegetariano-delicioso-e-super-rapido.html>