

MACARRONADA DE MACARRÃO INTEGRAL COM MOLHO BOLONHESA LIGHT

INGREDIENTES

- 200 ml de água (para o molho)
- 1 litro de água (para o macarrão)
- 100 g de carne de soja (proteína texturizada) hidratada em 100 ml de água fervente
- 1 colher de sopa de farinha de trigo integral
- 2 colheres de sopa de molho de tomate pronto
- 4 tomates maduros picados sem sementes e pele
- 200 g de macarrão integral
- 4 dentes grandes de alho espremido
- 2 colheres de sopa de coentro e cebolinha picados
- 1/2 cebola média picada
- 1 colher de sopa de azeite extra virgem
- sal e temperos a gosto

MODO DE PREPARO

MACARRÃO:

Macarrão: Em uma panela ferva 1 litro de água e acrescente o macarrão integral.

Deixe cozinhar por aproximadamente 7 minutos ou até ficar 'al dente'.

MOLHO:

Molho: Em uma panela coloque o azeite, o alho, a cebola e deixe fritar até dourar.

Acrescente os tomates picados e deixe cozinhar (mexendo sempre), em fogo baixo, por aproximadamente 5 minutos ou até virar um caldo homogêneo.

Acrescente a farinha de trigo e mexa até dissolver no molho de tomate picado.

Acrescente 200 ml de água e deixe ferver por mais 5 minutos em fogo médio.

Acrescente a carne de soja hidratada (para hidratar a carne de soja coloque-a em água fervente com algumas gotas de limão ou vinagre por 5 minutos, escorra a água enxague e pronto a carne esta hidratada e pronta para ser adicionada ao molho).

Deixe cozinhar por mais 5 minutos em fogo baixo.

Acrescente o molho de tomate pronto, coentro e cebolinha.

Tempere a gosto.

Quando o molho estiver na consistência desejada desligue o fogo e sirva quente com o macarrão integral.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/34830-macarronada-de-macarrao-integral-com-molho-bolonhesa-light.html>