

MACARRONADA SIMPLES COM SOJA E QUEIJO COALHO

INGREDIENTES

250 g de macarrão integral penne (usei penne, mas pode ser outro tipo)

1 caixa de molho de tomate tarantela, mais ou menos 300 gramas

2 colheres de sopa de óleo

1 cebola picada

1 tomate grande picado

3 colheres de sopa de azeite

150 g de soja tipo escura

queijo coalho ralado a gosto

orégano

2 dentes de alho

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Primeiramente coloque o sal e o óleo em uma panela com água e deixe ferver.

Após a fervura, coloque o macarrão e cozinhe até que fique al dente.

Enquanto o macarrão é cozido, coloca-se a soja em água fria para que entumesça. Após o entumescimento, coloca-se a soja em uma panela com água fervente e a deixa lá por uns 15 minutos de fervura.

Retira-se o macarrão, coloca-se em um escorredor, assim como a soja, em outro escorredor.

Depois deve colocar azeite em uma panela, juntamente com a cebola picada, refoga-se. Depois se acrescenta o alho e o tomate, deixa-se refogar por mais um tempo até que perca o aspecto de cru. Depois acrescenta-se a soja e o molho de tomate, deixa-se ferver por mais um tempo, por último, acrescenta-se o macarrão e mexe-se. O queijo coalho é essencial para a diferenciação desta receita, acrescenta-se ele na hora que for consumir o macarrão.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35659-macarronada-simples-com-soja-e-queijo-coalho.html>