

# MACARRÃO COM MIX DE VEGETAIS DA ABIMA

## INGREDIENTES

### COALHADA SECA:

Coalhada seca:4 colheres das de sopa de coalhada seca industrializada

sal a gosto

azeite a gosto

castanhas ou nozes moídas

folhas de manjericão

pimenta rosa

Você pode substituir a coalhada seca por:

2 copos de iogurte natural

sal a gosto

azeite a gosto

folhas de manjericão

pimenta rosa

### MIX DE VEGETAIS

:

50 ml azeite

2 dentes de alho picados a gosto

200 g de cebola cortada em cubinhos

150 g de berinjela com casca cortada em cubinhos

150 g de abobrinha cortada em cubinhos

100 g de cogumelos paris cortados em cubinhos

200 g de abóbora madura cortada em cubinhos

sal e pimenta a gosto

1 colher de sopa de folhas de manjericão

1/2 xícara de chá de folhas de salsa fresca

orégano a gosto

### PARA SERVIR:

Para servir:50 g de castanhas ou nozes cortadas em pedacinhos ou a gosto

queijo tipo parmesão a gosto

## MODO DE PREPARO

### COALHADA SECA:

Coalhada seca: Tempere com sal e azeite a gosto. Faça bolinhas, passe pela castanha picada e reserve.

Dica com iogurte: Coloque os copos de iogurte em um coador de papel e deixe escorrer até que fique bem firme.

Tempere com sal e azeite a gosto. Faça bolinhas, passe pela castanha picada e reserve.

### MIX DE VEGETAIS:

Mix de vegetais: Coloque o azeite em uma frigideira grande e leve ao fogo alto. Doure o alho, junte a cebola e refogue até que elas fiquem transparentes. Acrescente a berinjela, a abobrinha, os cogumelos paris e a abóbora madura. Tempere com sal e pimenta a gosto e refogue rapidamente deixando al dente. Tempere com manjericão, salsinha e orégano a gosto.

### MONTAGEM:

Montagem: Misture a massa cozida ao Mix de vegetais e sirva com bolinhas de coalhada seca, parmesão e nozes.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/39854-macarrão-com-mix-de-vegetais-da-abima.html>