

FETTUCCINE DE OUTONO

INGREDIENTES

500 g de fettuccine (massa fresca) ou talharim , cozidos conforme as orientações da embalagem (caso seja massa fresca , lembrar que o cozimento é bem mais rápido, cerca de 3 minutos)

200 g de brócolis (ninja) , em floretes

200 g de couve-flor, em floretes

1 abobrinha grande cortada em lâminas ou meia lua

100 g de ervilhas frescas (congeladas) ou 1 lata de ervilhas

1 cebola roxa , pequena picada em cubos

2 dentes de alho picados

50 g de azeitonas pretas , fatiadas

100 g de tomate seco, picado

2 colheres de sopa de manteiga

1 colher de sopa de azeite virgem

50 g de parmesão ralado

1 lata de creme de leite (com soro)

sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Refogue o alho e a cebola roxa no azeite e a manteiga derretida. Quando a cebola amolecer, acrescente a abobrinha, as ervilhas, a couve-flor e os floretes de brócolis.

Deixe refogar bem, com a panela tampada, até amolecer os legumes, sem desmanchar. Acrescente os tomates secos, as azeitonas, o sal e a pimenta. Refogue mais 1 minuto. Acrescente o creme de leite e misture bem, deixando até iniciar a fervura. Desligue o fogo e acrescente o queijo parmesão e só então acerte o sal.

Acrescente a massa cozida e escorrida, misture tudo e sirva quente.

Pode ser acrescentado mais parmesão na hora de servir, ou ricota defumada com pimenta.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/42503-fettuccine-de-outono.html>