

MACARRONADA COM CARNE MOÍDA E SALSICHA DE PERU LIGHT

INGREDIENTES

300 g de espaguete

150 g de salsicha de peru light cortada em rodelas

100 g de queijo parmesão ou mussarela ralado

500 g de carne moída

Alho refogado

Sal a gosto

1 caldo de carne

Cominho em pó

Curry em pó

1 cebola grande

1 pimentão verde grande

Cheiro verde (coentro e cebolinha)

Salsinha

4 ou 6 azeitonas verdes grandes

2 colheres de vinagre de maçã

Extrato ou molho de tomate

MODO DE PREPARO

Tempere a carne moída de um dia para o outro com: alho, sal, salsinha, cheiro verde e vinagre.

No dia seguinte prepare a carne moída cozida por cerca de 40 minutos acrescentando uma pitada de cominho em pó, do curry em pó e um caldo de carne.

Em uma panela ou frigideira grande coloque 2 colheres de óleo ou azeite e doure a cebola, o alho, e o pimentão, coloque a salsicha para fritar, após acrescentar a carne moída já cozida.

Em seguida coloque de 3 a 4 colheres de extrato ou molho de tomate e as azeitonas.

Misture, deixe fritar um pouco e reserve.

Prepare o macarrão só com água e sal e reserve.

Depois de pronto junte o macarrão a carne moída preparada, mexendo em fogo baixo até espalhar todos os ingredientes.

Sirva com queijo parmesão ou mussarela ralado.