

Receita vegetariana: Macarrão com Legumes

Joana D'arc - 17/07/2025

Macarrão com Legumes Com o Macarrão Galo Gravata, o simples vira especial. Nesta receita vegetariana, a massa se mistura a legumes frescos, criando um prato leve, colorido e cheio de textura.

Ingredientes

1 pacote de Macarrão Galo Sêmola tipo Gravata 500g

1/2 xícara (chá) de azeite

2 dentes de alho picados

1 xícara de cebola picada

1 xícara (chá) de cenoura em rodelas

1 xícara (chá) de pimentão verde em cubos

1 xícara (chá) de abobrinha cortada em meia-lua

1 colher (chá) de ervilhas em conserva

2 tomates sem sementes cortados em cubos

1/2 xícara (chá) de salsa picada

1 colher (chá) de sal

1/2 colher (café) de pimenta-do-reino (opcional)

Modo de preparo

1- Em uma panela grande, coloque 1 L de água para cada 100 g de Macarrão Galo e cozinhe conforme as instruções da embalagem. Escorra.

2- Em uma panela média, aqueça o azeite em fogo médio e refogue o alho. A seguir, refogue a cebola, a cenoura e os tomates. Continue a refogar e junte o pimentão e a abobrinha. Refogue por 3 minutos (os legumes devem ficar cozidos, porém al dente). Por último, acrescente as ervilhas.

3- Adicione o Macarrão Galo ao refogado, experimente o sal e a pimenta.

4- Finalize com a salsa picada.