

MACARRÃO INTEGRAL COM LEGUMES

INGREDIENTES

1 bife de carne bovina (usei patinho)
1/4 de cenoura em cubos
3 pedaços em tira de cenoura
1/4 xícara de chá de ervilhas frescas
cebolinha picada à gosto
cebola à gosto
alho à gosto
sal à gosto
macarrão integral à gosto

MODO DE PREPARO

Em primeiro lugar cozinhe o macarrão integral em uma panela conforme instruções da embalagem
3 minutos antes do término do cozimento, acrescente as ervilhas e cenoura para aproveitar o cozimento
Após, escorra os itens no escorredor de macarrão e reserve
Enquanto o macarrão cozinha, em uma panela ou frigideira, refogue sua carne ao ponto que desejar
Coloque a cebola e o alho e refogue, deixando formar um sumo
Tempere ao seu gosto, corte a cenoura em tiras e coloque na frigideira junto com a carne e refogue junto
Deixe uns minutos sem mexer na cenoura para que dê uma leve tostada
Junte o macarrão, cenoura e as ervilhas e a cebolinha e desligue o fogo, deixe descansando por dois minutos

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáceis

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/7060-macarrao-integral-com-legumes.html>