



Macarrão Rápido ao Molho de Mostarda e Shoyu

Ingredientes (para 1 pessoa):

100g de macarrão (espaguete, fusilli, penne, etc.)

1 colher de chá de mostarda (amarela ou dijon)

1 a 2 colheres de sopa de molho shoyu (a gosto)

1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem

Sal a gosto

Pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de Preparo:

Em uma panela média, ferva água abundante com uma pitada generosa de sal.

Assim que a água estiver em ebulição, adicione o macarrão e cozinhe conforme as instruções da embalagem até ficar al dente (geralmente entre 7 e 10 minutos).

Enquanto o macarrão cozinha, prepare o molho: em uma tigela pequena, misture a mostarda, o molho shoyu, o azeite, uma pitada de sal e pimenta-do-reino. Mexa bem até obter uma mistura homogênea. Prove e ajuste o tempero se necessário.

Antes de escorrer o macarrão, reserve cerca de 1/4 de xícara (aproximadamente 60ml) da água do cozimento.

Escorra o macarrão cozido.

Transfira o macarrão escorrido para a tigela com o molho. Adicione 1 a 2 colheres de sopa da água do cozimento reservada (ou mais, se precisar) e misture bem para que o molho envolva todo o macarrão e fique levemente cremoso.

Sirva imediatamente.

Preparo

menos de 15 minutos

Cozimento

10 a 15 minutos

Serve

Serve 1 pessoa

Dieta

Sem laticínios, Sem nozes

Dica

Se preferir um molho mais fluido, adicione um pouco mais da água do cozimento do macarrão. Para um sabor mais intenso, você pode tostar levemente o azeite em uma frigideira antes de misturá-lo aos outros ingredientes do molho.