



Macarrão com Carne Moída e Ovo Cozido

Ingredientes (para 1 pessoa):

150g de carne moída (patinho, acém ou sua preferência)
80g de macarrão (espaguete, penne ou sua massa favorita)
1 ovo grande
1 fatia de pão
Água (para cozimento)

Modo de Preparo:

Em uma panela média, ferva uma quantidade generosa de água. Quando estiver borbulhando, adicione o macarrão e cozinhe conforme as instruções da embalagem até ficar al dente. Escorra e reserve.

Em outra panela ou frigideira, adicione a carne moída. Leve ao fogão em fogo médio-alto e cozinhe, mexendo e desfazendo os grumos com uma colher, até que a carne esteja completamente cozida e dourada. A carne irá liberar sua própria gordura para o cozimento.

Em uma panela pequena, coloque o ovo e cubra com água. Leve ao fogo alto e, assim que a água começar a ferver, conte 8 a 10 minutos para um ovo cozido com gema firme. Retire o ovo, passe por água fria e descasque.

Para montar o prato, coloque o macarrão no centro. Adicione a carne moída cozida ao lado ou por cima do macarrão. Corte o ovo cozido ao meio e coloque sobre a carne.

Sirva imediatamente com a fatia de pão ao lado.

Preparo

menos de 30 minutos

Cozimento

30 minutos a 1 hora

Serve

Serve 1 pessoa

Dieta

Sem laticínios, Sem nozes

Dica

Para variar a textura, o ovo pode ser preparado frito ou mexido. O pão pode ser levemente torrado no fogão para adicionar uma camada de crocância ao prato.