

## 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.*