

``html

Massa Fresca com Molho Rústico de Abóbora, Cenoura e Toque Cítrico

Ingredientes (para 1 pessoa):

100g de massa (ex: penne ou fusilli)
150g de abóbora (cubos pequenos)
1 cenoura média (picada em cubos pequenos)
1/2 cebola média (picada)
2 dentes de alho (picados)
1 tomate médio (picado, sem sementes)
1/2 limão (suco e raspas)
1 colher de sopa de óleo vegetal
1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo:

Leve uma panela grande com água e sal ao fogo alto para cozinhar a massa. Quando ferver, adicione a massa e cozinhe conforme as instruções da embalagem até ficar al dente. Antes de escorrer, reserve 1/2 xícara da água do cozimento.

Enquanto a massa cozinha, aqueça o óleo em uma frigideira ou panela média em fogo médio. Adicione a cebola picada e refogue até ficar translúcida (cerca de 3-4 minutos).

Adicione o alho picado, a abóbora em cubos e a cenoura em cubos. Refogue por 7-10 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os vegetais comecem a amolecer e a dourar levemente.

Acrescente o tomate picado. Cozinhe por mais 3-5 minutos, amassando levemente os tomates com a colher para que soltem seus sucos e formem um molho rústico. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto.

Se o molho parecer muito seco, adicione um pouco da água do cozimento da massa reservada para ajudar a criar uma consistência mais cremosa.

Escorra a massa e adicione-a diretamente à frigideira com o molho de vegetais. Misture bem para que a massa seja envolvida pelo molho.

Desligue o fogo. Adicione o suco de 1/2 limão e as raspas de limão. Regue com o azeite de oliva extra virgem. Misture delicadamente.

Sirva imediatamente.

Preparo

menos de 30 minutos

Cozimento

15 a 25 minutos

Serve

Serve 1 pessoa

Dieta

Vegana, Sem Laticínios

Dica

Para um molho ainda mais cremoso, você pode amassar uma parte da abóbora cozida no próprio molho antes de adicionar a massa. O arroz que não foi utilizado pode ser aproveitado em outra refeição, talvez como um arroz de forno com vegetais.

...