



Fusilli cremoso com brócolis e tomate marinado

Apresentação

Essa receita foi desenvolvida para uma refeição que não se deseja a presença de carnes. Uma massa simples, preparada em uma única panela, mas que surpreende pela delicadeza dos sabores e da textura (que pode ser do crocante ao bem macio de acordo com a necessidade). A presença do tomate marinado além de estimular o paladar, pelo contraste de sabores, torna esse prato especial.

Ingredientes (1 porção de 300 g)

Tomate marinado:

- 1/2 tomate italiano maduro sem pele e sem sementes (40 g)
- 1/2 colher (sopa) de azeite extravirgem (8 ml)
- 1 colher (chá) de vinagre balsâmico (5 ml)
- 3 folhas de manjeriço
- 1 pitada de sal

Massa:

- 1/2 xícara (chá) de macarrão parafuso cru (50 g)
- 1 xícara (chá) de brócolis ninja picado (80 g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3 g)
- 2 folhas de manjeriço
- 1 galho de tomilho
- 3 colheres (sopa) de queijo cremoso (40 g)
- 1/2 colher (sopa) de queijo parmesão ralado (5 g)

Preparo

1. Picar o tomate em cubos bem pequenos, colocar em uma tigelinha e temperar com sal, o azeite, o vinagre balsâmico e as folhas de manjeriço picadas. Reservar.
2. Em uma panela pequena (capacidade de 2,5 litros), colocar 1 litro de água, o sal, o manjeriço e o tomilho. Levar ao fogo até abrir fervura, acrescentar a massa e cozinhar por 10 minutos. Acrescentar os brócolis e cozinhar por mais 2 minutos.
3. Escorrer em uma peneira e voltar para a panela quente. Adicionar o queijo cremoso, misturar bem e colocar no prato.
4. Colocar o tomate marinado por cima e polvilhar o queijo parmesão.

Recomendações

1. Sal - restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos.
2. O queijo cremoso pode ser com ou sem lactose conforme a tolerância.
3. Para uma textura mais macia, aumentar o tempo de cozimento da massa e do brócolis.