



Salsinha

Louro

Azeite de oliva extra virgem

Pimenta

Água

# Macarrão com lula e pistache

## Ingredientes (para 1 porção)

80 g (1 xícara) de massa italiana (p. ex., penne)

1 lula limpa

1 cebola

1 cenoura

50 g de ervilhas congeladas

20 g de extrato de tomate concentrado

1 pedaço de pimentão vermelho

20 g de pistache torrado

1/2 dente de alho

Limão

## Preparo

1. Descascar e picar a cebola e a cenoura. Lavar e cortar a lula em pedaços.

2. Em uma panela larga, saltear as lulas e os legumes com um fio de azeite e o louro durante 10-12 minutos em fogo médio.

3. Adicionar as ervilhas e o extrato de tomate concentrado. Mexer. Adicionar a massa. Refogar por 1 minuto e acrescentar água quente na mesma quantidade de massa (pode-se usar o mesmo copo em que se mediu a massa antes de adicioná-la à panela: basta enchê-lo com água e esquentar no micro-ondas na potência máxima).

4. Mexer, tampar e cozinhar em fogo baixo pelo tempo indicado na embalagem da massa.

5. Enquanto isso, descascar os pistaches e o alho. Socar em um pilão com algumas folhas de salsinha e um pouco de limão espremido.

6. Depois que a massa estiver cozida, acrescentar o pistache picado por cima e sirva.