



Receitinhas

FETTUCCINE INTEGRAL COM CEBOLAS E COGUMELOS

INGREDIENTES:

- 400 g de fettuccine integral
- 2 cebolas brancas em rodela grossas
- 2 cebolas roxas em rodela grossas
- 400 g de cogumelo paris
- 3 dentes de alho
- ½ maço de tomilho
- ½ maço de salsa
- 1 colher (sopa) de açafrão em pó
- 1 colher sopa de cominho
- 4 col (sopa) de azeite extra virgem
- 1 colher de sopa de tahine
- 2 colheres de sopa de shoyu
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO:

Comece por fazer uma pasta de alho, azeite, cominho, açafrão da terra, tomilho e sal. Corte os cogumelos em 4 e tempere-os com essa pasta de forma bem homogênea. Leve-os a uma frigideira anti-aderente bem quente com um fio de azeite e deixe que refoguem até ficarem bem dourados. Vá sempre mexendo. Quando no ponto (ainda firmes) adicione o shoyu e em seguida desligue a panela. Reserve. Na mesma frigideira, coloque as cebolas em rodela e regue com um fio de azeite. Leve a frigideira ao fogo e caramelize essa cebola dos dois lados. Ajuste temperos com sal e pimenta do reino. Reserve. Agora cozinhe a massa al dente conforme indicação do fabricante, escorra, volte para a panela e adicione o tahine. Mexa bem e acerte o sal. Então adicione os cogumelos, as cebolas grelhadas e finalize com pimenta do reino, salsa picada e mais azeite! *Voilà!*



