

Ingredientes

Penne - 500 gramas

Cebolas médias - 2

Alho - 2 dentes

Ervilhas frescas (congeladas) - 200 gramas

Brócolis americano - 2

Cenouras - 2

Couve-flor - 1

Pimentão vermelho - 1

Queijo parmesão - 200 gramas

Salsa - 1/2 maço

Molho de tomate - 1 litro

Sal - a gosto

Pimenta do reino - a gosto



Autora: Sandra Assumpção
21 de setembro de 2015

Modo de preparo

1. Cozinhe a massa penne em água com sal até estar al dente. Reservar.
2. Cortar o brócolis e a couve-flor em lâminas, e a cenoura em cubos.
3. Ferver os legumes em água fervendo e dar um choque térmico em água fria.
4. Refogar na manteiga a cebola em cubinhos e o alho amassado ou picado.
5. Juntar as ervilhas e os legumes.
6. Temperar com sal e pimenta-do-reino, adicionar o molho de tomate, juntar o penne e misturar bem.
7. Polvilhar com o parmesão e salsa picada.