

Hortifruti União na cozinha

Bifum com legumes

- 200gr de macarrão bifum
- 1 abobrinha italiana
- 1 cenoura pequena
- 1/2 cebola cortada a juliane (tirinhas bem fininhas)
- 1 dente de alho
- 100gr de cogumelo (tipo paris) fresco
- 1 colher (sobremesa) de óleo
- 1 colher (sobremesa) curry em pó
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de cheiro verde picado



Cozinhe os cogumelos em água fervente por 15 minutos.

Enquanto isso, rale a abobrinha e a cenoura bem fininha. Em uma panela, refogue o alho no óleo até que fique dourado. Acrescente a cebola, refogue e adicione a abobrinha e a cenoura, mexendo bem por 2 minutos ou até o legume ficar al dente (não deixe o legume ficar muito mole).

Ferva 1,5L de água e cozinhe o macarrão de bifum por 2 minutos, mexendo bem com o garfo para que o macarrão se solte. Escorra a água, mergulhe o macarrão em água gelada ou passe em água corrente e reserve.

Fatie os cogumelos já cozidos.

Em uma frigideira, junte o macarrão cozido, os legumes refogados, os cogumelos fatiados e tempere com curry e sal. Mexa levemente para que o macarrão não desmanche até que estejam aquecidos. Desligue o fogo e coloque o cheiro verde por cima.

Sirva quente.

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 25 minutos