Leonor Castanheira, nº10 8ºA 17/05/2020

Receita: Massa com legumes

Ingredientes:

- 7 tomates cherry cortados em quatro partes

- 1/ ½ de casca de courgette

- 1 cenoura ralada

- 1 lata de cogumelos

- 1/2 cebola picada

- 1 caneca de leite magro

- 1 colher de sopa de maizena

- ½ pacote de massa tagiatele

- Azeite (q.b)

- Sal (q.b)

- Pimenta (q.b)

Procedimento:

Primeiro, coloca-se o azeite numa frigideira com a cebola, a courgette e os cogumelos, liga-se o fogão em lume brando e mistura-se. Entretanto, enche-se um tacho com água e liga-se a até a água ferver. Quando a água começar a ferver, coloca-se o fogão em lume brando e acrescenta-se sal e a massa. Entretanto, na frigideira, acrescenta-se a cenoura e os tomates e mistura-se. Numa taça à parte, acrescenta-se o leite e a maizena e mistura-se (a maizena acrescenta-se ao leite para este ficar mais grosso e parecer natas). Quando os ingredientes da frigideira estiverem cozidos e bem apurados junta-se o leite com a maizena e o sal e a pimenta Se a maizena com o leite ficarem muito grossos acrescenta-se mais leite. Quando a massa estiver cozida, retira-se a água e junta-se à mistura anterior. Mistura-se tudo muito bem e está pronto a servir. Bom apetite!

* Eu tive conhecimento sobre este projeto através do dt, em articulação com as disciplinas de geografia, ciências naturais e português.
* Eu fiz o prato principal porque o professor dividiu os alunos em vários grupos, cada grupo com o seu tipo de receita
* Escolhi fazer esta massa porque é uma receita feita por mim, é fácil e rápida de fazer e é saudável.