

Macarrão sem Colesterol

Tipo: prato salgado

Ingredientes para massa:

- 1/2 Kg de farinha de trigo
- 2 claras de ovo (sem bater)
- Água

Preparação da massa:

Misturar bem a farinha com as claras e, se necessário, colocar um pouco de água até dar o ponto de massa para cilindrar (fazer uma bola mais ou menos dura).

Sovar, separar em porções menores e passar pelo cilindro, fazendo uma fita larga, de espessura mais ou menos fina.

Cortar no formato que preferir.

Deixar secar um pouco e quando a água de cozimento estiver fervendo, por a massa para cozinhar (se não houver casos de hipertensão na família, colocar sal na água da massa e na água fervente). Ao cozinhar, a massa vai espumar um pouco.

Quando o macarrão estiver cozido, escorrer e temperar com molho de tomates.

Ingredientes para o molho (sugestão):

- 1 kg de tomates bem maduros
- 1 pimentão vermelho
- 2 cebolas médias
- 4 dentes de alho
- 1 colher de sopa de óleo de milho
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de noz-moscada ralada
- 1 xícara (chavena) de puro-purê
- 1 colher de chá de colorau
- sal, cheiro verde, orégano (ou outros condimentos) a gosto

Preparação do molho:

Separar 3 tomates e retire a pele, as sementes, picar e reservar juntamente com o cheiro verde bem picado e o azeite de oliva.

Bater no liquidificador os tomates restantes, passar por uma peneira e voltar para o liquidificador juntamente com as cebolas picadas e bata outra vez.

Por este suco numa panela e levar ao fogo juntamente com o óleo e os demais temperos. Deixar ferver por alguns minutos.

Acrescentar o puro-purê e deixar ferver para engrossar o molho.

Quando estiver pronto, apagar o fogo, por os tomates picados, o azeite e o cheiro verde, tampar a panela e deixar abafado por alguns minutos. Está pronto.